

Tomates Lacto fermentados

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Tomates: 1 kilo Gramo

Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos: 20 Gramos

Preparación de la Receta

Preparación

- Enjuaga los tomates recién cosechados con agua limpia y seca bien con una toalla de cocina
- Corta por la mitad en caso de usar *jitomate* Cherry o aguaymantos y en trozos más pequeños si los tomates o jitomates fueran grandes.
- Pesa la fruta y *añade* el 2% de sal de mar sin yodo ni flúor añadidos
- (Para calcular el 2% multiplique el peso de la fruta por 0. 02)

Para fermentar en ausencia de oxígeno

- Tienes dos alternativas ; la primera es colocar los tomates salados dentro de un recipiente de vidrio esterilizado, poner encima una bolsa de plástico con agua a manera de pesa, o una pesa de *fermentación* para evitar el contacto de la fruta con el aire, cubrir con manta de cielo y sujetar con una liga para evitar las moscas.
- La segunda es que los coloque en una bolsa al vacío
- De cualquier forma, deja reposar en un lugar lejos de la luz directa del sol, con temperatura entre 16 y 28 ° C, cuidando que los tomates nunca estén en contacto con el aire
- El tiempo puede variar dependiendo de la temperatura, pero deben ser entre 3 y 5 días.

Para saber cuándo están listos

- Prueba el líquido de *fermentación* una vez al día y vuelve a sellar el empaque o coloca encima la pesa para evitar el contacto de la fruta con el aire
- Al principio sabrá muy salado, con los días va a ganar acidez

- Cuando el sabor sea ni muy salado ni muy ácido, abra, cuele y reserva tanto el *jugo* como la pulpa por separado.
- **Si fermentas en bolsa**, vas a observar que la bolsa de *fermentación* se infla con los días, es normal porque se produce CO2 (bióxido de carbono)
- Este es un indicativo visual que te servirá con el tiempo y la experiencia, para saber cuándo está listo tu fermento.

Una vez lograda la fermentación deseada

- Cuela los tomates lacto fermentados con una manta de cielo
- Obtendrás el **jugo** y la **pasta** que se conservan en refrigeración hasta 2 semanas, también puedes congelar hasta 1 año
- **Ver recetas de uso más abajo.**
- Si gustas conservar la pulpa de lacto *tomate* más tiempo, la puedes congelar, es deliciosa hecha *frappé* sobre *crudité* de verduras.

Para conservar aún más tiempo

- Coloca la pasta fresca de lacto *tomate* en el deshidratador a 104°F (40°C) durante 24 horas o hasta secar por completo
- La pasta deshidratada se puede moler hasta pulverizar o conservar así en un recipiente hermético hasta 2 años a temperatura ambiente
- **Ver usos abajo.**
- No tengas miedo de errar en el tiempo de *fermentación*, no hay un resultado correcto y otro incorrecto
- Si te quedan muy dulces la próxima fermenta más tiempo y si le quedan muy ácidos, puedes agregar *chile* en polvo para acompañar su acidez y usar como sazónador de *jícama*.

PRECAUCIONES

- usa siempre una cuchara limpia y seca para retirar un poco de fermento de tu frasco y vuelve a cubrir para que no entre oxígeno
- Refrigera de nuevo inmediatamente
- Consume todo el fermento que saques del frasco, no vuelvas a guardar en el mismo contenedor el sobrante para evitar contaminación y refrigera.

USOS DE LA PASTA FRESCA DE LACTO TOMATE

- usa esta pasta para sustituir una parte del *tomate* usado en una **salsa pomodoro de lacto *tomate***
- Obtendrás una salsa con mucha profundidad de sabor y cargada de probióticos
- Además de ser buena sobre pizza es increíble para acompañar una pasta o lasaña (**Ver Receta “Lasaña de vegetales con pomodoro de lacto tomate”**)

USOS DEL JUGO DE LACTO TOMATE

- Es muy importante que conserves el *jugo* de lacto *tomate* en refrigeración y bien tapado, dura hasta 6 meses
- Si quieres que no se acidifique mucho, congela hasta por un año
- Es un excelente sustituto del *vinagre* en una vinagreta o cualquier otra preparación a la que quieras agregar acidez como un cebiche
- Lo puedes usar para cocer almejas o mejillones en vez de vino blanco y quedan espectaculares
- Ojo, evite usar sal pues ya tiene

USOS DE LA PASTA DESHIDRATADA DE LACTO TOMATE

- al deshidratar la pasta vas a lograr conservar el delicioso sabor umami y los probióticos de tu pasta por hasta dos años
- Me encanta usar sobre jícamas y zanahorias
- Ideal espolvoreada sobre una **crema de *chile poblano con elote*** para otorgar un delicioso “¡Qué le pusiste a esta sopa?”.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tomates-lacto-fermentados>