

Sofregit de tomàquet i ceba pre-preparat

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/sofregit%20preparat.html>

Molts dels plats que jo preparo tenen com a base un sofregit de ceba i tomàquet. Però fer-lo cada vegada és laboriós i per això us presento aquí la manera de fer un sofregit pre-preparat. Així, quan en necessiteu, solament us caldran 5 min per tenir-lo llest. A més, el podeu preparar a l'estiu per a tot l'any i així fer servir tomàquets més saborosos i més econòmics. Per exemple jo sempre que puc faig servir els tomàquets del pebrot ja que són molt bons i gens àcids.

Ingredients per a 15 racions per dues persones

15 tomàquets madurs grans

5 cebes grans

Un raig d'oli d'oliva

Elaboració

En una plata gran de forn posar-hi una mica d'oli al fons. Tallar els tomàquets per la meitat i posar-los a la plata. Després pelar les cebes i tallar-les a trossos i posar-les per sobre. Cobrir-ho tot amb paper d'alumini i coure-ho al forn (encès per baix, potència mitjana) fins que s'hagi evaporat quasi tota l'aigua. Això pot trigar unes 3 h.

Un cop cuit, treure a mà les pells del tomàquet (optatiu) i passar-ho a una cassola alta. Deixar-ho refredar i triturar-ho amb el minipimer.

Omplir bosses de plàstic amb unes 4-5 cullerades soperes. Jo faig servir bosses de plàstic que fan 10 x 15 cm i queden omplertes quasi fins a la meitat. Posar-les al congelador en recipients adients per no perdre molt espai.

Quan es vulgui fer el sofregit, solament cal descongelar els sobrets, un per a cada dues persones. Si el voleu descongelar al microones, es millor treure la bossa de plàstic abans, posant-la a sota d'un raig d'aigua i veureu que el plàstic es separa fàcilment i podeu treure el preparat. Un cop descongelat, el poseu a la paella, hi afegiu una mica d'oli i sal al gust i el fregiu fins que canviï de color.

A aquest sofregit pre-preparat se li poden afegir altres ingredients com alls, pebrot, pastanaga, etc. Cal coure-ho tot junt al forn, seguint el mateix procediment.