



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy


Sok pomidorowy

Czas przygotowania: 10 minut
Czas gotowania pomidorów: 40 minut
Liczba porcji: 2 litry soku

Dieta: bezglutenowa, wegańska, wegetariańska

Składniki

- 3 kg dojrzałych pomidorów - mogą być różne odmiany
- 1 płaska łyżka dowolnej soli - około 10-15 g

 Ukryj zdjęcia

Sok pomidorowy

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Z trzech kilogramów różnych pomidorów wyszło mi 2000 ml soku pomidorowego. Sprawdź zatem jakie masz w domu słoiczki i przygotuj sobie kilka słoików o łącznej pojemności około 2 litrów.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Z podanej ilości składników otrzymałam 4 słoiki o pojemności 500 ml każdy. Możesz też użyć butelek przeznaczonych do wekowania soków.

Sok pomidorowy przepis

Sok z pomidorów jest świetnym rozwiązaniem, gdy posiadasz dużo różnych odmian pomidorów, gdy masz pomidory wodniste o mniejszej ilości miąższu lub też uwielbiasz pomidory i przetwory z pomidorami. Ponieważ ma Ci powstać sok, to możesz użyć nawet tych bardzo wodnistych pomidorów. Możesz łączyć ze sobą dowolne odmiany. W jednym garnku można śmiało gotować i te małe truskawkowe pomidorki i bawole serca. Kolor pomidorów również nie ma znaczenia. Warto jednak wybrać pomidory dojrzałe i nie uszkodzone, nie zepsute. Wszystkie pomidory umyj dokładnie i usuń im szypułki.

Można je gotować i szynkować na kilka sposobów. Najczęściej jednak pomidory kroję na małe kawałki i umieszczam w jednym, dużym garnku. Płaską łyżkę soli można wsypać od razu lub też dodać w kolejnym etapie (podczas zagotowywania samego soku).

Zanim garnek przykryjesz przykrywką i zaczniesz gotować pomidory, możesz je najpierw lekko ugnieść drewnianą łyżką, by od razu puściły



trochę soku. Garnek przykryj przykrywką. Ustaw niską lub nieco wyższą moc palnika i czekaj, aż pomidory zaczną się podgrzewać, mięknać i puszczać sok. Staram się nie gotować pomidorów, a tylko sprawić by zrobiła się z nich miękka papka. Zazwyczaj trwa to około 30 minut lub krócej.

Porada: Innym sposobem może być pozostawienie pomidorów w całości, a tylko nacięcie na krzyż skórki w miejscu szypułki. Tak przygotowane pomidory umieszcza się w garnku z wrzątkiem i gotuje je chwilę, aż skórka zacznie sama odchodzić. Palcami usuwasz skórki z każdej sztuki, a następnie wycinasz tylko zgrubienie przy szypułce. Otrzymujesz sam miąższ z nasionami, który wystarczy już tylko zagotować i przetrzeć sok z miąższem przez sitko. Sposób ten nie sprawdzi się jednak wtedy, gdy masz mieszankę różnych pomidorów i np. połowa z nich to mini pomidorki.

Papkę pomidorową przetrzyj przez sitko (najlepiej sztywne, metalowe z odrobinę większymi oczkami przez które nie przejdą jednak pestki) do drugiego naczynia. Zatrzymasz w ten sposób same skórki oraz pestki. Może to chwilę potrwać, dlatego nie zrażaj się, tylko porcjami przecieraj miąższ. Papkę, która Ci zostanie zawiń jeszcze w mocną gazę lub tradycyjną tetrę i raz jeszcze porządnie odcisnij z reszty soku. W taki sposób wyszło mi około 2000 ml soku z pomidorów.

Przygotuj np. cztery słoiki o pojemności 500 ml każdy lub też słoiki o innej pojemności. Łącznie mają mieć około 2000 ml pojemności (lub tyle ile wyszło Ci soku). Słoiki powinny być idealnie czyste, a najlepiej wyparzone wrzątkiem. Tak samo zakrętki. Używaj tylko nieuszkodzonych słoików i zakrętek. Gotowy sok zagotuj i od razu przelewaj do przygotowanych słoików. Możesz zostawić około 1 cm wolnej przestrzeni przy zakrętce. Od razu zakręć mocno każdy słoik.

Porada: Do garnka z sokiem, który masz zagotować i przelać do słoików możesz dodać dodatkowe przyprawy. Aby sok był ostrzejszy może to być pół płaskiej łyżeczki czarnego pieprzu lub chili. Bardzo dobrze sprawdza się też oregano lub mieszanka przypraw włoskich. Nie dawałabym ich jednak więcej niż jedną łyżkę.

Zarówno kolor, jak i konsystencja Twojego soku pomidorowego uzależnione są od typu użytych pomidorów. Jedne są intensywniej czerwone, inne są jaśniejsze. Aby można było odstawić sok pomidorowy do piwniczki, słoiczki należy jeszcze poddać pasteryzacji. Pasteryzacja może się odbywać na dwa sposoby. Wybierz ten, który bardziej Ci odpowiada. Ja jednak polecam pasteryzację w garnku nad którą ma się większą kontrolę.

1. Pasteryzacja słoików w piekarniku:

Dobrze zakręcone słoiki (z gorącym sokiem) umieść w piekarniku nagrzanym do 110 stopni. Nie ustawiaj wyższej temperatury, by nie uszkodzić gumek w zakrętkach. Słoiki pasteryzuj około 20 minut. Zakrętka po naciśnięciu palcem powinna być wklęsnięta - nie powinna się odkształcać. Jeśli słoiki z sokiem przestygły, to umieszczasz je w



zimnym piekarniku i czas pasteryzacji liczysz dopiero od momentu nagrzania się piekarnika do ustawionej temperatury.

2. Pasteryzacja słoików w garnku z gotującą się wodą:

Na dnie szerokiego garnka umieść ściereczkę bawełnianą lub nową pieluchę tetrową. Słoiki ułóż jeden obok drugiego, ale tak, by nie stykały się ze sobą. Wlej wodę do maksymalnie 3/5 wysokości słoików. Ustaw średnią moc palnika i doprowadź wodę do wrzenia. Zmniejsz moc do małej i pasteryzuj tak słoiki przez około 20 minut. Jeśli pasteryzujesz gorące słoiki, to umieszczasz je w garnku z wrzątkiem. Jeśli masz już zimne słoiki, to wkładasz je do garnka, wlewasz wodę i dopiero umieszczasz na palniku.

Jeśli nawet po pasteryzacji Twoje zakrętki nie zassały się, to słoiki odwróć do góry dnem i odstaw je na bok na minimum 10 minut, ale nie na dłużej niż na godzinę. Po ponownym ustawieniu ich w prawidłowej pozycji powinny się ostatecznie zassać (czasem nawet po 1-2 godzinach, więc zalecam spokojnie poczekać na to charakterystyczne kliknięcie). Sok z pomidorów na zimę może leżeć w chłodnym i ciemnym miejscu śmiało cały rok, a nawet dłużej.

Zastosowanie soku pomidorowego:

- 1 - Jako napój do picia lub jeden ze składników warzywnych napojów.
- 2 - Składnik dowolnej zupy pomidorowej, czy też innej zupy z warzywami np. Minestrone, czy fasolowa.
- 3 - Dodatek do różnych sosów, w szczególności tych opierających się na pomidorach.
- 4 - Jeden z podstawowych składników alkoholowego drinku Bloody Mary - Krwawa Mary.

UWAGA: Jeśli nawet tego samego dnia, w którym szykowany był sok pomidorowy, rozwarstwi Ci się on na przezroczystą wodę na górze oraz gęstszy mus na dole, to jest to całkowicie naturalne. Przed użyciem wystarczy lekko wstrząsnąć zawartością słoika. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

