

RAFEL PERELLÓ



ALIMENT DE PROXIMITAT: TOMÀTIGA

La tomàtiga pertany a la família de les solanàcies, i és originària d'Amèrica. Actualment, la tomàtiga és un dels aliments més populars a Europa, a causa en part de la versatilitat i la facilitat que tenen per combinar-se bé amb una varietat àmplia d'aliments, o bé amb herbes aromàtiques. Existeixen quasi cent varietats de tomàtiques que es classifiquen segons l'ús, la mida i la forma. A les Illes Balears les que es cultiven més són el tipus daniela, que s'adapta amb facilitat a terres diferents i amb bona resistència a les plagues. N'hi ha altres varietats, algunes específiques per ensalades i altres com el tipus pera. A part de la tomàtiga per ensalada, és gustosa la tomàtiga de ramellet, de secà, molt tardana, i la de cor de bou, que poden fer fins a mig quilo de pes. La tomàtiga és font de fibra i vitamina C, a més, destaca per la seva aportació de carotenoides, entre els quals abunda més el licopè, substància amb una gran capacitat antioxidant i que li dona el color vermell. És important destacar que la cocció de la tomàtiga, en especial quan es fa en presència d'un greix (com l'oli d'oliva durant el típic sofregit), fa que els carotenoides que conté s'extreguin amb més facilitat i siguin més biodisponibles per al nostre organisme.

36 Pancuit

ELABORACIÓ:

Sofregim en l'oli els alls picats i, una vegada estiguin daurats, hi afegim les tomàtiques ratllades i un poc de sal. Hi agregam un litre d'aigua o brou d'au juntament amb el pa sec trossejat. Quan comença a bullir, s'hi afegeixen els ous i el moradux, i es remena tota la mescla fins que els ous estiguin completament quallats.

SUGGERIMENTS:

Si el plat es fa a l'estiu, les tomàtiques de ramellet es poden substituir per tomàtiques madures de temporada. Si s'usa brou d'au, s'hi poden incorporar trossets de pollastre de la cocció del brou. També es poden fer amb brou de peix i afegir-hi la carn dels caps i incorporar unes coes de gambes pelades. És molt gustós quan s'hi afegeix coent, ja que és una sopa molt reconfortant a l'hivern. És molt important que el pa sigui un bon pa moreno mallorquí de forn, perquè la sopa lligui adequadament.

INGREDIENTS per a 4 persones

- 6 tomates de ramellet (de penjar)
- 3 grans d'all
- 100 grams de pa sec trossejat
- 40 mil·lilitres d'oli d'oliva
- 3 ous
- Moradux

