

Catchup Caseiro

Um pote

Ingredientes:

- 2 quilos de tomate bem maduros
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 xícara de vinagre de vinho branco

Preparo:

Tire as sementes do tomate e pique em cubinhos. Em meia xícara de água leve os tomates ao fogo até cozinhar. Depois de cozido, pegue a pasta e bata no liquidificador. Em outro recipiente, misture o açúcar com o vinagre e coloque no fogo. Quando o açúcar desmanchar, misture o tomate batido e deixe cozinhar em fogo baixo por mais ou menos 20 minutos.

Coloque sal a gosto (de preferência sal marinho ou sal rosa). Depois que esfriar, coloque em um pote de vidro e leve à geladeira. O catchup caseiro dura uma semana.

Outras opções, segundo a especialista em saúde, são acrescentar à receita pimenta, gengibre ou outros ingredientes que agradem ao paladar de quem for consumir o molho.

