



ς

Είναι

πάντα χρήσιμη, διατηρείται για αρκετές μέρες στο ψυγείο

Με τη σάλτσα ντομάτας μπορείτε να τελειοποιήσετε κεφτεδάκια, μακαρόνια, πίτσες, να φτιάξετε το τέλειο κοκκινιστό κοτόπουλο ή να νοστιμίσετε το παστίτσιο σας. Είναι όμως απαραίτητες οι φρέσκιες ντομάτες; Και τι υλικά πρέπει να προσθέσετε για να ενισχύσετε τη γεύση της; Ας δούμε τα βήματα ένα προς ένα, για τη δημιουργία της τέλειας σάλτσας ντομάτας.

### **Οι ντομάτες**

Καταρχάς είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε φρέσκιες και αρκετά ώριμες ντομάτες. Μπορείτε να σοτάρετε για λίγο τις ντομάτες, αφού τις περάσετε πρώτα από τον τρίφτη, για να αποκτήσουν μια μεταξένια υφή που θυμίζει σχεδόν σούπα.

### **Τα κρεμμύδια**

Τα κρεμμύδια είναι ακρογωνιαίος λίθος στην παρασκευή της σάλτσας ντομάτας. Απαιτούνται κόκκινα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες, που τσιγαρίζονται λίγο για να μαλακώσουν. Μπορείτε να τσιγαρίσετε τα κρεμμύδια σας πριν προσθέσετε τα υπόλοιπα υλικά και τη ντομάτα ή να τα τσιγαρίσετε όλα μαζί. Το κρεμμύδι

εξισορροπεί τη φυσική οξύτητα της ντομάτας, ενώ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και λίγο σκόρδο, το οποίο ταιριάζει πάντα με οποιαδήποτε συνταγή έχει ντομάτα.

## **Ζάχαρη**

Η ζάχαρη, όσο περίεργο κι αν ακούγεται, είναι βασική προσθήκη στη σάλτσα ντομάτας και γενικά σε κάθε συνταγή με ντομάτα, ακόμα και στα γεμιστά σας. Μια πρέζα ζάχαρη σπάει την έντονη οξύτητα της ντομάτας και τη γλυκαίνει όσο πρέπει, ώστε να είναι ευκολοφάγωτη.

## **Βότανα και αρωματικά**

Κάποιοι χρησιμοποιούν δεντρολίβανο, κάποιοι βασιλικό και κάποιοι άλλοι μαϊντανό, φασκόμηλο ή θυμάρι. Το δεντρολίβανο έχει τους οπαδούς του, αλλά κρίνοντας από τα υπόλοιπα συστατικά, ο βασιλικός είναι αυτός που ταιριάζει περισσότερο στη ντομάτα και αναδεικνύει απόλυτα τη γεύση της.

## **Λίπος**

Μπορείτε να προσθέσετε ένα κομμάτι βούτυρο στη σάλτσα σας ή μπορείτε να ακολουθήσετε την πιο προφανή λύση του ελαιόλαδου. Στην πρώτη περίπτωση η σάλτσα θα είναι πλούσια και ιδανική για να συνοδεύσετε τα ραβιόλια σας, αλλά ίσως λίγο υπερβολική για ένα ολόκληρο πιάτο σπαγκέτι. Το λάδι είναι ίσως, προτιμότερο στη συγκεκριμένη συνταγή.

## **Χρόνος μαγειρέματος**

Για να φτιάξετε μια νόστιμη σάλτσα ντομάτας, μπορείτε είτε να μαγειρέψετε τις ντομάτες για ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα ώστε να κρατήσουν τη φρεσκάδα τους, είτε να τις αφήσετε να βράσουν για 40 περίπου λεπτά και να απελευθερώσουν τους χυμούς τους. Αν σκοπεύετε να την καταναλώσετε αμέσως, τότε ρίξτε τη πάνω στα ζυμαρικά σας. Διαφορετικά βάλτε τη σε αποστειρωμένα δοχεία, καλύψτε τη με μικρή ποσότητα λαδιού και φυλάξτε τη στο ψυγείο μέχρι να την χρησιμοποιήσετε σε μια μελλοντική συνταγή σας. Θα παραμείνει φρέσκια για αρκετό καιρό.

## **Η τέλεια σάλτσα ντομάτας**

1 κιλό ώριμες ντομάτες

3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

Λίγο ξύδι

Μερικά φύλλα φρέσκο βασιλικό

### **Πως θα την φτιάξετε:**

Ρίξτε τις ντομάτες σε ένα τηγάνι με βραστό νερό και αφήστε τις εκεί για περίπου ένα λεπτό μέχρι να αρχίσει να ξεκολλάει η φλούδα τους. Στη συνέχεια αφαιρέστε τη και χοντροκόψτε τις σε μεγάλα κομμάτια.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και προσθέστε πρώτα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Μαλακώστε το για πέντε με επτά λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο αλλά όχι σκούρο και στη συνέχεια, ανακατέψτε το σκόρδο και μαγειρέψτε για άλλα δύο λεπτά.

Προσθέστε τις ντομάτες και ανακατέψτε με μια ξύλινη κουτάλα αν είναι απαραίτητο, στη συνέχεια προσθέστε τη ζάχαρη, το ξύδι και τον βασιλικό, διατηρώντας τα φύλλα του ολόκληρα. Αφήστε τα υλικά να τσιγαριστούν και στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για 45 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να πήξει η σάλτσα. Προσθέστε τέλος, τα καρυκεύματα. Περιχύστε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο αν επιθυμείτε πριν το σερβίρισμα.

**Πηγές:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr) - [metrogreece.gr](http://metrogreece.gr)