

Φτιάχνω λιαστές ντομάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτό: Μαρίνας Μαυρομάτη

της Μαρίνας Μαυρομάτη

Είναι νόστιμες, είναι πικάντικες και δίνουν πλούτο και βάθος στη γεύση πολλών πιάτων. Δοκιμάστε τις λιαστές ντομάτες σαν μεζεδάκι μαζί με παξιμάδι και τυρί, ρίξτε μερικά κομματάκια σε πράσινες σαλάτες και σε σάντουιτς, προσθέστε τις σε γεμιστά, σε πίτες και σε σάλτσες και θα ενθουσιαστείτε με το αποτέλεσμα.

Διαλέξτε ώριμες, αλλά σφιχτές ντομάτες, με όσο το δυνατόν περισσότερη σάρκα και λιγότερους σπόρους. Ιδανικές είναι οι San Marzano, που δυστυχώς είναι μάλλον ανύπαρκτες στην Ελλάδα. Μπορεί να τις βρείτε στη μίνι έκδοσή τους, σε μεγάλα σούπερ μάρκετ. Μπορείτε πάντως να χρησιμοποιήσετε τις Ρόμα, και σαφώς να τις προτιμήσετε από τις απλές στρογγυλές ντομάτες. Όσο για την ποσότητα, να έχετε υπ'όψη σας, ότι από 1 κιλό φρέσκιες ντομάτες, θα πάρετε περίπου 100γρ. αποξηραμένες.

Υλικά

- **ώριμες ντομάτες**
- **χοντρό αλάτι**

Πλύντε καλά τις ντομάτες, κόψτε τες στα δυο, κατά μήκος, αφαιρέστε τους σπόρους, και αφήστε τες να στραγγίσουν σε ένα τρυπητό, για 2 ώρες τουλάχιστον. Τοποθετήστε τες επάνω σε μια σχάρα, πασπαλίστε τες με χοντρό αλάτι (μην τις παστώσετε!) και βάλτε τες στον ήλιο. Για να αποφύγετε τα έντομα, σκεπάστε τες με ένα τούλι, αλλά να μην έρχεται σε επαφή με τις ντομάτες.

Αφήστε τες στον ήλιο όλη την ημέρα, αλλά την νύχτα μαζέψτε τες μέσα στο σπίτι, ώστε να μην έρθουν σε επαφή με την νυχτερινή δροσιά. Με καθημερινή έκθεση για 7-8 ώρες, μέσα σε 5 μέρες θα είναι έτοιμες, αφυδατωμένες.

Για να τις συντηρήσω, τις βάζω σε ένα σακκουλάκι, και στο ψυγείο. Βέβαια, μπορείτε να τις διατηρήσετε και σε λάδι προσθέτοντας διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά.

* Για επιπλέον πληροφορίες [δείτε τη συνταγή της](#) Μαρίνας Μαυρομάτη στο blog της, illaboratoriodimmskg.blogspot.gr

Πηγή: bostanistas.gr