

# Tomaat



*Er zijn wel 60 tomatensoorten. De vleestomaat is het bekendst. Verder heb je de trostomaat, romatomaat, cherrytomaat en 'Coeur de Boeuf'. Er zijn tegenwoordig zelfs snoeptomaten die speciaal gekweekt worden voor kinderen. Ze zijn vaak net iets zoeter en heerlijk als gezond tussendoortje! Behalve lekker zijn tomaten gezond, onder andere doordat ze rijk zijn aan de antioxidant lycopene. Je kunt tomaten het beste op een koele plek bewaren, maar niet in de koelkast.*

## Recept

### Bewaren

Bewaar tomaten op een koele plek. Bewaar tomaten niet in de koelkast, dat verstoort het narijpsproces. Ze zijn ongeveer 1 week houdbaar. Nog een reden om ze niet in de koelkast te bewaren, dan verliezen ze hun smaak. Tomaten die ca. 1 minuut geblancheerd zijn, kun je in een goed gesloten plastic bakje tot 12 maanden in de diepvries bewaren, bij minimaal -18°C. Maar vers zijn ze het lekkerst! Hoe weet ik of tomaten niet goed meer zijn? De tomaten zijn dan beschimmeld, verspreiden een zure geur of worden slap. Dit bederf herken je snel door te kijken, ruiken of proeven.

### Bereiden

Was de tomaat. Je kunt hem zo uit het vuistje eten. In plakjes op de volkorenboterham of in een salade is ook lekker. Wil je het velletje verwijderen? Kruis dan met een mes de onderkant van de tomaat in en dompel deze kort onder in kokend water en direct daarna in koud water. Dan kun je het velletje er zo afhalen! Voor een gerecht met blokjes tomaat snijd je de tomaat door en verwijder je het zaad en het sap.

### Bewaartijden

Koele plek: 1 week

Diepvries: 12 maanden

### Bereidingstijden

Koken: ca. 10 minuten

Roerbakken: 2 - 4 minuten

Magnetron: 4 - 8 minuten

Grillen: 3 - 5 minuten

Smoren: 15 - 20 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/tomaat/bereiden-en-bewaren>