

El tomate se considera fruta ácida y no es muy compatible ni con cereales, ni con hidratos de carbono. Por esto con esta salsa de falso tomate, podremos disfrutar como con el tomate, teniendo en cuenta las compatibilidades básicas de la cocina higienista.

### INGREDIENTES

- ▷ 500grs **zanahorias ecológicas**.
- ▷ 1 **cebolla ecológica mediana**.
- ▷ **Remolachas ecológicas** para dar color de tomate (las necesarias).
- ▷ 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva virgen extra ecológico**.
- ▷ 1 cucharada soperas de **vinagre de umeboshi o de vinagre de manzana**.
- ▷ **Agua de mar, tamari (o salsa de soja) o sal marina** para darle el sabor.
- ▷ **Concentrado de manzana o sirope de ágave** si se necesita rebajar el ácido.

### ELABORACIÓN

- ▶ Como primer paso necesitamos las remolachas cocidas. Para ello pela las remolachas y ponlas a cocer en un poco de agua. Cuando estén listas, resévalas en un bol para usar posteriormente en la elaboración de la falsa salsa de tomate. La remolacha servirá para darle el color rojo a la salsa.
- ▶ A continuación, vamos a pochar la cebolla en un poco de aceite de oliva a fuego muy bajo. Pela la cebolla y córtala en juliana o en medias lunas, y ponla a pochar (no sofreír) hasta que la cebolla quede transparente. En este momento añadimos un poco de agua a la cazuela para cocer las zanahorias, que previamente habrás pelado y cortado en finas rodajas.
- ▶ Cuando las zanahorias estén cocidas, dejamos enfriar y a continuación las metemos en un bol para empezar a batir a velocidad media. Vamos añadiendo remolacha cocida y cortada en rodajas. Seguimos batiendo y añadiendo remolacha de una en una, hasta que consigamos el color rojo deseado. Mezclar bien con una espátula para homogenizar.
- ▶ Para darle sabor y el toque de tomate, añadimos tamari, vinagre de umeboshi y un poco de concentrado de manzana (o de sirope de agave).
- ▶ Para mejorar la textura y densidad se puede añadir un poco de agua de mar.
- ▶ Remover todos los ingredientes al final con espátula o cuchara de madera para conservar una textura cremosa.
- ▶ Y si quieres como toque último puedes añadir un poco de orégano o albahaca.

### SUGERENCIAS EN COCINA.

*Esta salsa, al ser sólo de verduras es compatible con todas las comidas: con arroz, con proteínas, con huevos, con pasta, con todo tipo de cereales. Va muy bien para hacer boloñesas.*

*Que aproveche! On egin!*

