

el corazón de la ensalada



tomate rosado

recuerdos del huerto



- Dulzón, con buen tamaño, piel fina y rosada. En su interior es carnoso, con pocas semillas. La calidad, el sabor y olor es completamente natural, ya que está recolectado y seleccionado manualmente, de ahí su irregularidad.
- Tomate para consumir en ensaladas y cortado en gajos, acompañado con cebolla y ventresca superSol.
- Producción nacional y anual.



Idea receta: *Ensalada de tomate rosado con Mozzarella.*

Cortamos el tomate en rodajas y lo espolvoreamos con escama de sal o flor de sal. Echamos un chorrito de aceite de oliva virgen y le añadimos por encima unos trozos de mozzarella fresca. Si queremos, lo podemos condimentar con un poco de pesto o albahaca.

Beneficios de los tomates ▼

Es una fuente abundante de antioxidantes: contiene gran cantidad de licopeno, un antioxidante muy eficaz contra los problemas del cáncer.

tomate san marzzano

deliciosamente innovador



- Oro Rojo, sabor agridulce, tamaño medio y rectangular, alargado; de color rojo vivo, piel fina que se separa con facilidad, jugoso y con poca semilla; carne menos ácida, de recolección manual.
- Muy útil para conservación y enlatado, apreciado en la cocina italiana para la preparación de pizzas o como espesante en guisos. Se puede comer directamente con sal y aceite.
- Producción en Murcia y Almería, hasta los meses de primavera.

Idea receta: *Tomates al horno con Parmesano.*

Cortamos los tomates San Marzzano por la mitad y los colocamos en una bandeja cubierta con papel vegetal. Aderezamos con unas gotas de aceite de oliva y sal. Ponemos en un bol pan rallado y un diente de ajo pelado y cortado. Rallamos el queso parmesano y lo incorporamos todo al pan. Añadimos orégano y pimienta. Mezclamos bien y lo reservamos. Con el horno precalentado a 180° horneamos los tomates 20 min y, antes de que estén totalmente hechos, subimos la temperatura a 200° C y cubrimos los tomates con el preparado de parmesano.

Beneficios de los tomates ▼

Reduce el colesterol y protege el corazón: el licopeno también previene la oxidación de los triglicéridos y el colesterol libre y así protege contra enfermedades cardiovasculares.

tomate corazón de buey

imaginación en tus guisos



- Recibe este nombre por la forma y tamaño del fruto, delicado, muy carnoso, sin semillas y piel fina, rosáceo en su interior, con cierta acidez agradable.
- De gran valor gastronómico, ideal para asar relleno de carne y queso, también para potenciar el sabor de los guisos o para caramelizar.
- Producción anual en todo el territorio nacional.

Idea receta: *Calamares sobre corazón de buey y hojas mezclum.*

Untamos tomate en pan y le añadimos orégano, sal y gotas de aceite de oliva virgen. Después lo tostamos al horno. A continuación, lavamos los calamares sin quitarles la piel exterior, sacamos la pulpa y cortamos las patas. Ponemos una plancha bien caliente y los salteamos. Por último, cortamos el tomate corazón de buey por la mitad, lo salpimentamos y le añadimos aceite de oliva.

Beneficios de los tomates ▼

Evitan el envejecimiento prematuro. Integridad de la piel, de la masa ósea y de las ataduras articulares. Favorecen una correcta cicatrización.

tomate negro extra

irresistible todo el año



- Fruto brillante y de color marrón, forma homogénea, dulce, acidez baja, diferentes variedades tipo kumato y tomachoc.
- Alto contenido en licopenos y

carotenos, antioxidante y ayuda a prevenir enfermedades del sistema circulatorio, estable en sabor y apto para ensaladas todo el año.

- Producción anual en territorio nacional.

Idea receta: *Carpaccio de tomate negro y bacalao.*

Cortamos los tomates negros en rodajas muy finitas y las ponemos de base en un plato. A continuación, ponemos sobre el tomate trozos finos de bacalao. Probar el bacalao, porque si no está muy salado es aconsejable poner unas láminas de sal sobre el tomate. Para terminar el plato, echamos aceitunas negras muy picaditas y láminas de queso parmesano. Aliñaremos con un buen chorro de aceite de oliva virgen.

Beneficios de los tomates ▼

Contrarresta el efecto del tabaco: el ácido cumárico y el ácido clorogénico son esenciales en la lucha contra las nitrosaminas que se producen en el cuerpo al fumar.

tomate raff-pata negra

el sabor de siempre



- Asurcado, de color verde intenso y con una maduración desde el interior al exterior. Pulpa rosácea-verde, jugosa y carnosa con pocas semillas y equilibrio perfecto de dulzor y acidez. Cosechado al aire libre y recolectado a mano.

- Ensalada gourmet tanto en gajos como en rodajas.
- Producción limitada hasta febrero en Almería y Murcia.

Idea receta: **Ensalada de tomate raff con cecina de León.**

Cortar el tomate en gajos o dados. Colocarlos en un plato, sazonarlos y aliñarlos con aceite de oliva y vinagre de fresa. Sobre un plato, poner en el centro ensalada mezclum y el tomate por encima. Decorar el resto del borde del plato con la cecina. Por último, añadir un poco de aceite sobre la cecina y almendras laminadas.

Beneficios de los tomates ▼

Mejora la visión: la vitamina A ayuda a mejorar la visión, la prevención de la ceguera nocturna y la degeneración macular.

tomate pera sabor

¡es la repera!



- Sus frutos son con forma de corazón, lisos, con buen color rojo, muy buen sabor y dureza; aperados y con larga vida útil.
- Rápida maduración.
- El pera variedad *caniles* es ideal para salsas y pistos, mientras que la *intense* lo es para sándwiches y bocadillos. Buen rendimiento en cocina por su jugo y acidez.
- Producción anual en todo el territorio nacional, siendo el verano el momento de mayor consumo.



Idea receta: **Tomates pera rellenos de cous cous.**

Limpiamos los tomates y hacemos un corte en cruz en la base. Los escaldamos en agua hirviendo unos 30 segundos. Refrescamos con agua fría y los pelamos, los vaciamos y reservamos. Cocemos el cous cous según instrucciones del fabricante. Dejamos enfriar y mezclamos con hierbas aromáticas y zumo de limón. Rellenamos los tomates con el cous cous y ponemos un poco de sal por encima y aceite de oliva.

Beneficios de los tomates ▼

Mantiene el intestino sano: el tomate mantiene el sistema digestivo saludable y previene el estreñimiento y la diarrea.

tomate rebellión

*zumos y gazpachos
refrescantes*



- Tomate de tipo asurcado, tradicional. Posee un color rojo característico y un sabor intenso. El tomate rebelión tiene el mismo sabor que los tomates rafa pero con la piel más dura y un grado de consistencia mayor que un tomate normal, lo que lo convierte en un tomate de larga vida.
- Tomate ideal para gazpachos y refrescantes zumos, además de salsas.
- Producción nacional y anual.



Idea receta: **Escalivada al horno.**

Precalentamos el horno a 180 ° y colocamos en una bandeja las verduras: berenjena, pimiento y cebolla. Las metemos al horno 25 min y después de ese tiempo introducimos los tomates rebelión y le damos la vuelta a las verduras. Apagamos el fuego a los 40 minutos, después de comprobar que están hechas. Sacarlas y pelarlas. Retirar las semillas del pimiento, cortarlas a tiras y colocarlas en una fuente. Añadir los dientes de ajo picados y sazonar con sal. Por último, echar el aceite de oliva virgen extra.

Beneficios de los tomates ▼

Reduce la hipertensión: el consumo diario de tomate reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.

tomate selección ensalada

la ensalada perfecta



- Variedad BUBU de otoño y posteriormente el Montenegro. Frutos con excelente color para recolectar en verde “pintón” (color característico de la ensalada), algo achatados y un poco asurcados con una excelente conservación, firmeza y piel dura.

Tomate de invierno.

- Tomate seleccionado para ensaladas, en rodajas y acompañado de cebolla dulce. Buena durabilidad.
- Producción nacional y anual.

Idea receta: **Ensalada de tomate, aguacate y albahaca.**

Pelamos y cortamos los tomates en gajos. Los aguacates los dejamos para el último momento para que no se oxiden y guarden su color. En ese momento, los abrimos por la mitad y los cortamos en rodajas de tamaño similar a los del tomate, incorporándolos en un bol con los tomates. Solo nos faltará añadir a la ensalada dos dientes de ajo cortados lo más pequeños posible y unas hojas frescas de albahaca. Aliñamos con sal, aceite de oliva virgen y zumo de limón.

Beneficios de los tomates ▼

Alivia la diabetes: el consumo diario de tomate reduce el estrés oxidativo en la diabetes tipo 2.

tomate de untar o de penjar

ideal para las tostadas



- Variedad tradicional de Alcalá de Xivert, trabajada por labradores locales con excelente calidad, conservación en fresco y seco y no en frigorífico.
- Tomate seleccionado para untar y uso culinario.
- Tomate de producción anual.

Idea receta: **Pan Tumaca.**

Hervir en agua los tomates maduros, unos 3 minutos. Sacar y pelar con suavidad cuando se hayan enfriado. Cortar los tomates en pequeños trocitos y colocarlos en un bol para batirlos. Lo trituramos con la batidora y añadimos orégano, pimentón dulce, aceite de oliva y sal. A continuación, cortamos rebanadas de pan y untamos el tomate.

Beneficios de los tomates ▼

Para la piel sana: el tomate ayuda a mantener los dientes, los huesos, el pelo y la piel sanos. Ayuda a curar quemaduras y protege la piel de los rayos UV.

tomates cherrys



beso Dulce • pera Cherry
perla Negra • baby Cherry

pequeños pero auténticos

- Tomates baby que mantienen todo el sabor concentrado. Los hay dulces y más ácidos. Disponibilidad del perla negra, mini marzzano, cherry pera rama, Baby cherry.
- Consumo como snack y como complemento en ensaladas de hoja blanca y tierna de larga vida.
- Producción y consumo anual y a nivel mundial.

Idea receta: **Tomates cherry con queso de Burgos.**

Lavar los tomatitos cherry y cortar por la mitad. Preparar en un bol el queso de burgos con pimienta y sal y mezclar bien. Ponemos con una cuchara la mezcla del queso entre los tomates y pinchamos con un palillo para juntar las dos mitades que hemos cortado. Colocar en una fuente y aliñar con el aceite de oliva, sal y con salsa pesto.

Beneficios de los tomates ▼

Previene las infecciones del tracto urinario: la ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.

tomate amarillo

el primero de los tomates



Los primeros tomates que se cultivaron en Europa no son los que normalmente conocemos de color rojo, sino curiosamente los de color amarillo, de ahí que los italianos le dieran el nombre de pomodoro (manzana dorada).

Aportan una nota variada a cualquier composición en la que se incluyan, por lo que visualmente son muy atractivos, pero además son sabrosos, un poco más suaves y afrutados.



Idea receta: Gazpacho con tomate amarillo.

Lavar bien los tomates amarillos, escaldar y pelarlos. Lavar y trocear el pimiento y el pepino (parcialmente pelado en tiras longitudinales); pelar y picar la cebolla.

Batir las hortalizas y verduras con los ajos pelados y picados, agregar el pan, el aceite y el vinagre; sazonar al gusto y añadir un poco de agua.

Beneficios de los tomates ▼

Es un alimento bajo en calorías: tiene 20 calorías por cada 100g, por lo que su consumo es adecuado para personas con sobrepeso u obesidad.

¿qué hace un pimiento como yo
en una tomatara como esta?

pimiento dulce ramiro o palermo



muy apetecible

Las raíces de Pimiento Ramiro se encuentran en la cultura italiana, donde se dedican a cultivar este producto. El alto nivel de azúcar, la piel fina, así como los colores radiantes rojo

y amarillo, hacen del pimiento una verdura deseada.

Este fruto crujiente y jugoso puede ser comido no solo en ensaladas, sino relleno, asado o cocido.

Idea receta: Pimiento con tomate y bacalao.

Una vez desalado el bacalao, nos disponemos a enharinarlo un poco y pasarlo por aceite para dorarlo unos minutos en el fuego. Reservamos. Después, en una cacerola con un fondo de aceite pochamos la cebolla y el pimiento que se han cortado en trozos pequeños.

Una vez dorados, incorporamos los tomates muy bien triturados; con un poco de sal y pimienta. Una vez consistente esta salsa, añadimos los trozos de bacalao, y dejamos en el fuego unos 10 o 15 minutos más.

Beneficios de los tomates ▼

Elimina toxinas: gracias a su efecto diurético ayuda a expulsar toxinas que el cuerpo no necesita y evitar el malestar.

tomate del lineal tradicional



rama • ensalada • daniela

siempre están ahí

• Tomates de gran rendimiento y con un posicionamiento lineal todo el año: Tomate de Conil, De los Palacios, Villa del Prado además de Granada, Holanda, Portugal, Almería y Murcia.

- Consumo y uso cotidiano.
- Producción y consumo anual.

Idea receta: *Flan de tomate en rama.*

Escaldamos los tomates y pelamos. Retiramos las semillas y picamos la pulpa. En una cazuela con aceite cocemos el tomate durante 20 minutos a fuego lento. Horneamos los pimientos a 240° durante 15 minutos. Pelamos y reservamos. Trituramos los tomates y los pimientos asados con la batidora, vertemos en un bol con 2 huevos y 3 yemas, salpimentamos y batimos. Añadimos la albahaca picada y mezclamos. Engrasamos un molde con un poco de mantequilla y vertemos la mezcla. Horneamos a 150° al baño María durante 30 minutos, hasta que el flan esté cuajado.

Beneficios de los tomates ▼

Previene los cálculos biliares: el consumo regular de tomate también ayuda a disolver los cálculos biliares.

tomate otello



Reinventar tus ensaladas

• Tomate asurcado de la variedad marmande. Fruto con excelente color para recolectar en verde “pintón”, parecido al rebellón pero ideal para el consumo de ensalada. De gran conservación, firmeza y piel dura.

- Seleccionado para ensaladas, en gajos y acompañado de sal y buen aceite.
- Producción murciana y anual.

Idea receta: *Ensalada griega.*

Vamos a realizar nuestra propia versión de la típica ensalada griega utilizando, en este caso, el tomate otello. Un plato muy refrescante y lleno de sabor gracias a la combinación de los distintos ingredientes. Cortamos en dados los tomates otello, el pepino, la cebolla roja y añadimos el queso feta, las olivas negras y un buen chorro de aceite de oliva. Puede añadirse también un poco de jugo de limón y alguna especia, tal como el orégano, para darle el toque final.

Beneficios de los tomates ▼

El tomate es un alimento muy hidratante: un 90% de su composición es agua.



Síguenos en
www.supersol.es



superSol Supermercados



superSol Supermercados



superSol Supermercados



superSol Supermercados