

Los fundamentos de cocinar verduras y frutas sin que se peguen



Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster

El arte de cocinar es lo que hace que la cocina sea tan agradable. Es un arte que nos permite aprender siempre cosas nuevas. Tener las herramientas adecuadas, como los utensilios de cocina Saladmaster, hace que este proceso sea mucho más agradable y ofrece muchas más posibilidades de ampliar nuestras destrezas.

Cuando cocinamos frutas y verduras hay que comenzar con el utensilio en frío.

- Selecciona el utensilio de cocina del tamaño adecuado. Debe quedar 2/3 lleno después de añadir las frutas o verduras.
- Cuidado con las partículas de alimentos que quedan por el borde del utensilio e impiden el sellado.
- Se pueden cocinar muchas verduras en el mismo utensilio.
- Cuidado con los quemadores inclinados. Pueden hacer que toda la condensación necesaria para activar el sellado quede a un lado, impidiendo un vacío adecuado.
- Al cocinar diferentes verduras, coloca las verduras más sensibles a la temperatura encima de las verduras más resistentes. Ejemplo: cocina el brócoli encima de la zanahoria. O, si sólo estás haciendo brócoli, corta los tallos con el Cono # 2 y ponlos en el fondo y luego pon los floretes encima. Al cocinar el brócoli de este modo, los tallos se ablandarán mucho mejor y los floretes conservarán su color verde oscuro, manteniendo todo su sabor.
- Puedes lavar y escurrir todas las verduras hasta que encuentres las verdaderas temperaturas medias y bajas de tu fuego.

Patatas, boniatos, nabos y otras verduras con almidón: Estas verduras deben ser bien enjuagadas y escurridas. Esto deja pequeñas gotas en la superficie de las verduras que ayuda a activar la Vapo-Valve™. Estas verduras son perfectas para cortar con los conos # 3 y # 5 de la Máquina Saladmaster

Verduras secas: Algunas verduras no liberan suficiente humedad para activar la Vapo Valve™ como el brócoli, la coliflor y las judías verdes. En este caso, basta con poner las verduras en el utensilio del tamaño adecuado, verter agua sobre las verduras para enjuagar y luego sacar el agua y ya puedes cocinar con el método

“medio-clic-bajo”.

En el caso de las coles de Bruselas, puedes dejar que la Vapo-Valve™ haga clic un poco más, o cuando bajes la temperatura, déjala en "casi-baja", donde la Vapo-Valve™ hace clic cada pocos segundos. Esto permite que el centro de las coles de Bruselas quede más tierno. Si quieres irte, reduce la temperatura a baja.

Mazorca de maíz: Pela la mazorca. Lava las hojas y ponlas formando una capa en la base del utensilio en frío. Pon la mazorca encima y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 12-15 minutos. ¡Un sabor increíble!

Sugerencia: Con cualquier alimento grueso, utiliza la temperatura "casi-baja" o deja que la Vapo-Valve™ haga clic un poco más. Este método asegurará que el alimento esté tierno.

Valoración:

