

## El aceite pertenece al spa, no a la cocina



*Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster*

Este es otro de los "consejos y trucos" del Chef Pete. ¡SI, con Saladmaster PUEDES cocinar sin aceite! Te doy algunos consejos que te ayudarán a afinar tus habilidades para cocinar sin aceite y que yo he usado durante muchos años. Esto es algo que los que no cocinan con Saladmaster no pueden hacer, ellos necesitan usar mantequilla o aceite para cocinar sus alimentos.

Ten en mente, y no me cansaré de repetirlo, que la mayoría de las dificultades se deben a usar una temperatura demasiado alta o demasiado baja. Y no te olvides que es normal cometer errores; los errores son buenos porque te enseñan.

### **Tortitas y tostadas francesas sin aceite:**

Precalienta la parrilla cuadrada 11"(27.9cm) a fuego medio o precalienta la sartén eléctrica a 375°F/190°C. Vierte la mezcla para tortitas en el utensilio precalentado. Dale la vuelta a la tortita cuando en la parte superior de la masa se forme burbujas de manera uniforme. Si la tortita se pega y se quema, reduce la temperatura. Si la tortita se pega y tarda demasiado en hacerse, aumenta la temperatura. Es muy fácil una vez que des con la temperatura adecuada. ¡También puedes preparar la masa sin aceite, ni mantequilla!

### **Sándwich de queso a la parrilla sin mantequilla:**

Precalienta la sartén a fuego medio. Pon el sándwich en la sartén, tapa la sartén con una tapa pequeña y comprueba de vez en cuando el punto de cocción deseado. Dale la vuelta y repite.

### **Huevo frito sin aceite:**

Precalienta la sartén a fuego medio. Rompe el huevo directamente en la sartén y tapa la sartén con una tapa pequeña. Añade 1 cucharadita (5 ml) de agua debajo de la tapa cuando tapes la sartén. Cuando el huevo esté listo, utiliza la pala de metal de Saladmaster para despegar el huevo. El huevo frito se pega ligeramente debido a la naturaleza de sus proteínas.

**Saltear sin aceite:**

Si utilizas el Wok, precalienta a fuego medio y justo antes de empezar a cocinar sube la temperatura a fuego medio-alto. Añade las cebollas, la carne y las verduras duras primero, seguido por las verduras más sensibles, como el brócoli y los pimientos. Puedes saltear como de costumbre, o usar el sellado al vacío. Para el sellado al vacío, simplemente dora la carne y las verduras más duras y después de añadir todos los demás ingredientes (salsas, etc) tapa el wok y reduce la temperatura a fuego bajo cuando la Vapo-Valve™ haga clic.

**Hash browns sin aceite:**

**Congelado:** Precalienta la sartén a fuego medio. Haz la prueba del agua para comprobar la temperatura adecuada de precalentamiento: cuando al salpicar varias gotas de agua resbalan y chisporrotean, pon el hash Brown en la sartén y dale la vuelta cuando se dore.

**Fresco:** Ralla las patatas usando el Cono # 2 de la Máquina Saladmaster. Enjuaga y escurre bien las patatas y luego sécalas con una toalla. Pon las patatas en la plancha precalentada y dales la vuelta cuando se doren. Consejo: freír con un poco de cebolla ayudará a que el hash browns se despegue más fácilmente.

**Consejo:**

Para freír sin aceite es mejor usar una espátula de acero de borde delgado. Las espátulas de plástico y teflón tienden a empujar la comida en lugar de levantarla. Ponte en contacto con tu distribuidor local de Saladmaster para averiguar cómo obtener tu espátula Saladmaster de acero inoxidable hecha en EE.UU.

**Valoración:**