

Adaptar Recetas para Saladmaster



Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado de Saladmaster®

Existen infinidad de recetas en una gran variedad de libros de cocina y si te acabas de comprar un set de Saladmaster te estarás preguntando cómo cocinar tus recetas favoritas en tus nuevos utensilios de cocina. Cuando compraste tu batería de cocina Saladmaster, te enseñaron que puedes utilizar cada pieza como si fuera un horno. Hasta la sartén eléctrica con núcleo de aceite, también puede ser utilizada como un horno.

Hoy vamos a hablar de cómo puedes elegir una receta tradicional, una receta para cocinar en el horno, y utilizar la misma receta para cocinarla en la Electric Oil Skillet, la sartén eléctrica de Saladmaster.

Estos son los ingredientes de una receta de pollo a la cazuela para comer con tortillas de maíz:

- 11 oz de sopa de setas
- 11 oz de crema de sopa de pollo
- 1 cebolla, picada
- 8 oz chiles verdes, picados
- 4 pechugas de pollo
- 14 a 16 tortillas de maíz
- 1 libra de queso, rallado
- 11 oz aceitunas picadas

Para empezar, usa la Saladmaster machine para rallar el queso y cortar las aceitunas, cebollas y chiles en un momento. ¡Ya te has ahorrado un montón de tiempo desde el principio!

Mezcla los 4 primeros ingredientes y reserva.

¡Y ahora vienen los grandes cambios! Con esta receta tradicional tendrías que poner el pollo en una bandeja de horno y cocinarlo durante 1 hora a 450°F/232°C. Pero con la sartén eléctrica (EOC) basta con colocar el pollo en la EOC sin engrasar, tapar y poner el control de temperatura a 250°F/121°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, le das la vuelta al pollo. Cuando el Vapo-Valve™ haga clic de nuevo, bajas la temperatura (150°F/66°C) y cocinas 15 minutos.

En una receta normal, ahora tendrías que ponerlo todo en una cazuela engrasada al horno durante 1 hora y media a 300°F/149°C.

Pero con Saladmaster, simplemente sacas el pollo de la EOC y lo cortas a dados. Luego, pones las tortillas en la EOC y encima la mitad del pollo, la mitad de la salsa y la mitad del queso. Repite y

pon por encima las aceitunas. Tapa y pon el control de temperatura a 150°F/66°C y cocina durante 45 minutos.

Vamos a repasar rápidamente cómo esta adaptación de la receta te ayuda a ti y a tu familia:

- Estás ahorrando la mitad de tiempo, tanto en la preparación de la comida como cuando la cocinas. Y cuando tu familia está hambrienta y tú tienes un millón de cosas que hacer, ya sabes lo importante que es ahorrar tiempo.
- Está eliminando las calorías del aceite de tu comida y de tu cintura.
- Y piensa en el dinero que estás ahorrando al cocinar en tu EOC (o sobre el fuego en una sartén Saladmaster) en lugar de cocinar en el horno, ¡alrededor de un 90%! No sólo ahorras un montón de dinero, piensa también en el favor que le está haciendo a nuestro medio ambiente con el ahorro de energía.

Valoración:

