

Freír Alimentos Sin Aceite



Cualquier tipo de carne, como el pollo con o sin piel, se puede "freír" en tus utensilios de cocina Saladmaster sin usar grasas o aceites. El secreto está en el precalentamiento. Precalienta la sartén grande o pequeña a fuego medio de 2 a 3 minutos hasta que al salpicarla con agua, ésta forme perlititas que bailan sobre su superficie. Pon la carne en la sartén precalentada y presiona hacia abajo para asegurar que se cocina uniformemente. Dora la carne o el pollo por todos lados. Si la cocción lo requiere, coloca la tapa ligeramente abierta en la parte superior de la sartén y cocina hasta alcanzar el punto deseado. Elige siempre una sartén que sea lo suficientemente grande para cocinar la carne sin amontonarla o, si es necesario, cocina la carne en pequeñas tandas.

Valoración:

