

Cómo Saltear



Saltear es cocinar piezas de tamaño uniforme de carne o verduras a fuego medio-alto durante un corto período de tiempo, mientras se agitan enérgicamente y de forma constante.

Aunque el wok es el recipiente más tradicional para saltear, esta técnica también se puede lograr mediante la skillet grande de Saladmaster. La clave para el éxito del salteado es tener todos los ingredientes cortados y preparados y los ingredientes de la salsa medidos o mezclados antes de empezar.

Carnes y verduras se deben cortar en trozos pequeños de dimensiones uniformes, para que se puedan cocinar en tres a cinco minutos. Utiliza una cuchara de madera o espátula amplia y plana para facilitar el salteado.

Y lo más importante es que no se necesita aceite con Saladmaster. El salteado tiene una reputación saludable justificada. Se critican algunos platos en los restaurantes chinos por la cantidad de aceite usado para saltear. Saladmaster al saltear sin aceite proporciona una solución más saludable. Disfruta del sabor de las verduras frescas cocinadas justo al punto de estar tiernas, pero aún crujientes.

En primer lugar, precalienta la sartén a fuego medio-alto durante 2 - 3 minutos, hasta que unas gotas de agua salpicadas sobre su superficie formen perlititas que bailan y se deslizan. Si utilizas carne o pollo, cocina de forma rápida y retira de la sartén.

Si lo deseas, limpia la sartén con papel de cocina, calienta y añade las verduras que requieren tiempos de cocción más largos, como las zanahorias, el apio, bok choy o tallos de brócoli. Cocina parcialmente estas verduras antes de añadir las más tiernas, de cocción más rápida, como brotes de soja, espárragos, vainas de guisantes o espinacas.

Pon la carne otra vez en la sartén y saltea hasta que se caliente. Añade la salsa, si lo pide la receta, y cocina hasta que espese. Para que las verduras queden más tiernas, tapa la sartén, reduce el fuego a bajo y cocina 2 - 3 minutos más.

La mayoría de los salteados no requerirán ningún condimento adicional, sin embargo, si decides añadirlo, hazlo al final de la cocción. Prueba el salteado antes de agregar sal o pimienta. Las hierbas frescas como perejil, cebollino y cilantro pueden añadirse justo antes de espesar la salsa.

Valoración:

