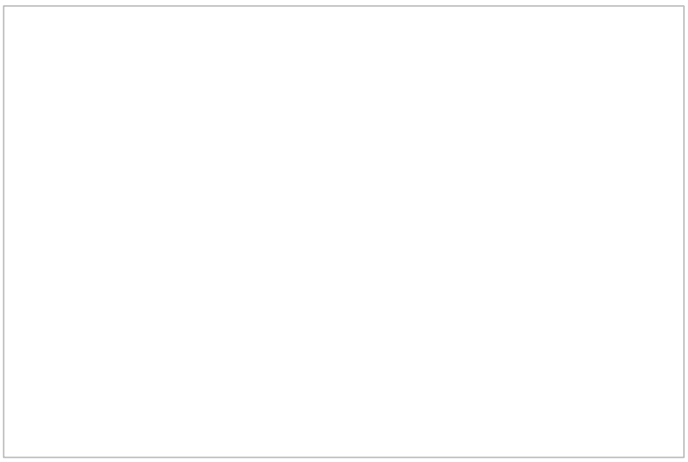
Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Hierbas Aromáticas para Cocinar Obras Maestras de Comida Saludable en Tu Saladmaster

Jueves, 06/13/2013 - 9:58am -- Saladmaster



Las hierbas aromáticas son ingredientes mágicos que logran transformar una comida insípida en una delicia culinaria. Estos agentes aromatizantes de la naturaleza consiguen modificar o enriquecer el sabor de tu comida, ayudándote a crear nuevos platos cada día, con sabrosas recetas desde indias hasta italianas.

Los cocineros con conciencia de salud e interesados en la alimentación sana están recurriendo al sabor sin calorías y sin grasas de las hierbas aromáticas para realzar los ya de por sí deliciosos sabores que se crean cuando cocinas en Saladmaster. Si aún no estás cocinando con hierbas aromáticas, es hora de empezar a aprender sobre los diferentes sabores que las hierbas pueden añadir a los alimentos que cocinas. ¡Así que no seas tímido y empieza a experimentar!

Puedes comenzar con algo que ya cocines y añadir una pizca de una hierba a esa comida: empieza a experimentar con el pollo o con las patatas y espolvorea un poco de estragón o romero, añade orégano a la pasta, o añade un poco de curry a tu ensalada de atún. Descubre que sabores te gustan y cuáles no. A medida que descubras tus preferencias, comienza a agregar más de un tipo de hierbas aromáticas a la vez, con cuidado de no mezclar dos hierbas con sabores fuertes que puedan anular el sabor real del plato, o una a la otra.

Las hierbas frescas, como los alimentos frescos, consiguen dar los mejores sabores a tus platos, pero la mayoría de las recetas se adaptarán si las sustituyes por hierbas secas. Las hierbas secas están más concentradas que las frescas y las hierbas en polvo están más concentradas que las secas. La regla de oro al sustituir unas hierbas por otras es que por cada cucharada de hierbas frescas uses una cucharadita de hierbas secas o 1/4 de cucharadita de hierbas en polvo.

Al cocinar con hierbas frescas, si los tallos son blandos y flexibles, corta y pica el tallo con las hojas. Si los tallos son duros, separa las hojas para picar y desecha los tallos.

En una receta, no siempre se pueden intercambiar hierbas secas por las frescas. Por ejemplo, el jengibre fresco y el seco tienen una esencia muy diferente. El jengibre fresco se utiliza más a menudo en ensaladas, mientras que el sabor ahumado de la versión seca del jengibre se utiliza en sopas y guisos. El pesto o la ensalada caprese necesitan el sabor de la albahaca fresca y el estragón fresco tiene un sabor a regaliz mucho más intenso que su

contraparte seca.

Las hierbas secas se añaden por lo general hacia el comienzo del proceso de cocción y las hierbas frescas se agregan cerca del final o una vez que el plato está ya cocinado.

El calor libera los sabores de la mayoría de las hierbas, como también lo hace moler las hierbas con el mortero antes de su uso.

¿Para cocinar qué tipo de recetas son buenos estos consejos? Recetas de la India, recetas crudas y curry vegetariano son todas excelentes opciones.

Los condimentos suelen ser la causa de los exquisitos aromas que salen de la cocina cuando estás cocinando y son lo que hacen que tu cocina vaya de buena a excelente. Aprovecha al máximo la comida sana que cocinas en tu Saladmaster y utiliza hierbas aromáticas para crear obras maestras.

Etiquetas : Cooking Tips & Techniques