

Aperitivos Rápidos, Fáciles, Ligeros y Deliciosos



Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster

Siempre estamos buscando aperitivos rápidos y fáciles de hacer, pero que sean deliciosos, para ofrecer a nuestros invitados o familiares - aperitivos que se puedan preparar en un santiamén. Para esos momentos, tengo un par de recetas diseñadas para ayudarte con el tiempo, el dinero y los beneficios para la salud, aún así poder ofrecer un aperitivo para chuparse los dedos.

Gambas Hervidas

Una receta que no necesita que midas los ingredientes - solo piensa en tus gustos y experimenta. ¡No podría ser más sencillo!

Dependiendo de la cantidad de gambas, usa uno de los siguientes utensilios:

Olla 7 Qt. (6.6L) o 10 Qt. (9.5L) y la Cesta Culinaria 6 Qt. (5.6L), o Olla 3 Qt. (2.8L) y la Cesta Culinaria 2.5 Qt. (1.49L)

Preparación:

Llena la olla por la mitad con agua, añade zumo de limón, pimienta de cayena, 2 cebollas en cuartos y 1 diente de ajo pelado. Lleva el agua a ebullición, aproximadamente 5 minutos. Pon las gambas peladas en la cesta culinaria y mete la cesta en la olla. Hierva hasta que las gambas se pongan de color rosado. Saca la cesta culinaria y escurre en el fregadero. Sirve como cóctel de gambas, plato principal o ensalada.

Salsa de Frijoles Negros

¡Fácil, fácil, fácil!

16 onzas (1 lata) de frijoles negros, escurridos y enjuagados (454g)

12 onzas (1 lata) de maíz, escurridos (340g)

¼ taza de cilantro, picado (4g)

½ taza de pimienta verde, sin semillas, picado (62g)

½ cebolla roja, picada

3 – 4 tomates, picados
1 pimiento jalapeño, sin semillas, picado

1 cucharada de aceite (15ml)
zum de 1 lima
1 cucharadita de sal (6g)
1 cucharadita de ajo, picado (3g)

Preparación:

Pon los primeros 7 ingredientes en un bol grande y mezcla bien. Añade los demás ingredientes y mezcla bien. Tapa y mete en la nevera durante 2 – 3 horas. Sirve con chips de maíz.

Valoración:

