

Los fundamentos de cocinar carne y pescado sin que se peguen



Por el "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster

La mayoría de las dificultades al cocinar con Saladmaster se deben a no saber que temperatura usar o a que la comida no tenga suficiente humedad. Este consejo te ayudará a evitar que los alimentos se peguen. He aquí cómo puedes afinar tus esfuerzos en este área.

En la mayoría de los casos, cuando los alimentos se pegan en exceso, por lo general es debido a un calor excesivo. Suena simple, pero sólo necesitas un par de intentos para aprender cómo funciona tu cocina y las temperaturas que necesita para cocinar con Saladmaster, especialmente si es la primera vez que usas tus ollas. Recuerda, con Saladmaster no es necesario cocinar a fuego tan alto como puedes estar acostumbrado.

Hornear Pescado: Comienza con el utensilio en frío. Una opción es cubrir la parte inferior de la unidad con limones o naranjas en rodajas. Añade el pescado, sazona, tapa y pon a calentar a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de forma constante, reduce la temperatura a fuego bajo. El pescado estará tierno después de aproximadamente 3-5 minutos. El tiempo dependerá del espesor del filete. Para obtener consejos adicionales para cocinar pescado, mira nuestro consejo para cocinar al vapor.

Asar Carne: Precalienta el utensilio a fuego medio-alto durante 5 minutos. Sella la carne por ambos lados con la tapa medio abierta. Al sellar la carne es normal que se pegue al principio; se despegará cuando esté lista para darle la vuelta. Añade las verduras, como patatas y cebollas (cortadas gruesas), sazona y tapa.

La mayoría de las recetas requieren el método "medio-clic-bajo", pero con el fin de cocinar más rápidamente sin perder la humedad, simplemente reduce la temperatura a "casi baja" donde la Vapo-Valve™ continúa haciendo clic cada pocos segundos. Cocina 10-20 minutos por libra en lugar de 15 -30 minutos por libra, como se indica en las instrucciones típicas. Recuerda que cada utensilio de cocina Saladmaster se puede utilizar como una olla de cocción lenta utilizando este método.

Freír Carne: Precalienta el utensilio a fuego medio-alto durante 5 minutos o a 400°F/205°C - 450°F/230°C para la Sartén Eléctrica. Pon la carne en el utensilio caliente y presione hacia abajo para sellar. Recuerda, no es necesario usar aceite o grasa. Consejo

extra: cubre la carne con papel de cocina para absorber el exceso de grasa de la carne y deja la tapa medio abierta. La carne se pegará al principio, pero se despegará cuando se dore. Consulta nuestro consejo sobre asar carne para los tiempos de cocción.

Cocinar carne picada: Pon la carne en la sartén, tapa y pon a fuego medio. Remueve de vez en cuando, según sea necesario cuando levantes la tapa. La carne se cocinará más rápido y la sartén se limpiará más fácilmente en comparación con cocinar la carne con la sartén sin tapa a una temperatura más alta. Mejor aún, cocina y desengrasa la carne en la cesta culinaria Saladmaster; la carne se mantendrá más jugosa y tendrá un menor contenido de grasa.

Con la carne, puedes usar la temperatura media, pero con verduras, frutas y pasteles deberías usar progresivamente una temperatura media-baja.

Valoración:

