

RECETA DE ENCURTIDOS

ZANAHORIAS EN VINAGRE



Materiales:

- Zanahoria en rodajas.
- Vinagre de manzana.
- Hierbas o especias a gusto.
- Frasco para conservar.
- Olla con agua y un paño en el fondo para esterilizar los frascos.
- Embudo.



Procedimiento:

1.- Esterilizar el/los frasco/os de la forma en la que hemos aprendido en las sesiones anteriores.



2.- En una olla verter el vinagre de manzana, añadir las hierbas o especias de tu preferencia y calentar por 5 minutos.

3.- Introducir las zanahorias al frasco esterilizado y llenar hasta que estimemos conveniente. Con la ayuda del embudo verter el vinagre dentro del frasco con zanahorias y tapar.



4.- Introducir el frasco cerrado en una olla con agua y un paño de cocina en el fondo (el agua no debe sobrepasar el frasco, con que llegue a la mitad es suficiente). Llevar la olla al fuego y dejar hervir por 30 minutos. Pasado el tiempo sacar el frasco del fuego y dejar enfriar.

Listo!!

CONSERVAS EN ACEITE

Mix de verduras

Materiales:

- ½ cebolla.
- 1 Berenjena.
- 1 tomate.
- 1 pimentón.
- 2 cabezas de ajo.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva o maravilla.
- Papel aluminio.
- Frasco para conservar.

Procedimiento:

1.- Cortar las verduras de la forma en que más estime conveniente (rodajas, cubitos o bastones).



2.- En una bandeja para horno introducir nuestras verduras picadas, añadir un chorrito de aceite sal y pimienta, tapar con papel aluminio y llevar al horno a 180° por 25 min aproximadamente. Una vez cocidas las verduras sacar del horno y dejar enfriar.



3.- En un frasco esterilizado, introducir las verduras cocidas, a medida que se vaya incorporando la verdura, con la ayuda de una cuchara debemos ir aplastando para que no quede oxígeno entremedio, esto hasta llenar el frasco (ojo con que hay que dejar un espacio para el aceite de oliva).



4.- Verter el aceite de oliva al frasco con verduras y cerrar.



Listo!!

AJO ASADO EN ACEITE

Materiales:

- 1 cabeza de ajo.
- Aceite de oliva.
- Frasco para conservar.



Procedimiento:

1.- Llevar la cabeza de ajo entera (con cáscara) al horno durante aproximadamente 10 minutos.



2.- Pelar los ajos e incorporarlos dentro del frasco. Verter el aceite de oliva y sellar.

Listo!!

PIMENTÓN ASADO EN ACEITE

Materiales:

- Pimentón.
- Aceite de oliva.
- Frasco para conservar.



Procedimiento:

1.- Llevar el/los pimentón/es (con cáscara) al horno durante aproximadamente 10 minutos. Pelar el/los pimentón/es y lavarlo, esto para asegurarnos de que quede limpio.



AJO ASADO EN ACEITE

Materiales:

- 1 cabeza de ajo.
- Aceite de oliva.
- Frasco para conservar.



Procedimiento:

1.- Llevar la cabeza de ajo entera (con cáscara) al horno durante aproximadamente 10 minutos.



2.- Pelar los ajos e incorporarlos dentro del frasco. Verter el aceite de oliva y sellar.

Listo!!

PIMENTÓN ASADO EN ACEITE

Materiales:

- Pimentón.
- Aceite de oliva.
- Frasco para conservar.



Procedimiento:

1.- Llevar el/los pimentón/es (con cáscara) al horno durante aproximadamente 10 minutos. Pelar el/los pimentón/es y lavarlo, esto para asegurarnos de que quede limpio.



2.- Una vez limpios, debemos cortarlos (de la forma en que nos parezca conveniente) e introducirlos al frasco (procurando dejar un espacio para el aceite de oliva). Opcionalmente podemos añadir dentro del frasco dientes de ajo, sal y pimienta, esto nos ayudará a que la preparación quede mucho más sabrosa.



3.- Verter el aceite de oliva hasta que los pimentones queden cubiertos. Para asegurarnos de que no quede oxígeno dentro de nuestra preparación vamos a agitar el frasco y dar pequeños golpes.



Listo!!

ZAPALLO ITALIANO EN VINAGRE



Materiales:

- Zapallo italiano.
- Vinagre de manzana.
- Hierbas o especias a gusto.
- Frasco para conservar.
- Olla con agua y un paño en el fondo para esterilizar los frascos.
- Embudo.



Procedimiento:

1.- Esterilizar el/los frasco/os.



2.- En una olla verter el vinagre de manzana, añadir las hierbas o especias a gusto y calentar por 5 minutos.

3. Introducir el zapallo italiano al frasco esterilizado y llenar hasta que estimemos conveniente. Con la ayuda del embudo verter el vinagre dentro del frasco con zanahorias y tapar.



4.- Introducir el frasco cerrado en una olla con agua y un paño de cocina en el fondo (el agua no debe sobrepasar el frasco, con que llegue a la mitad es suficiente). Llevar la olla al fuego y dejar hervir por 30 minutos. Pasado el tiempo sacar el frasco del fuego y dejar enfriar.



Listo!!

CONSERVAS DULCES

Manzanas en almíbar

Materiales:

- Manzanas (1 kg aprox).
- Azúcar (400 grs).
- Agua (200 ml).
- Limón o sal.
- Colador.
- Frasco para conservar.



Procedimiento:

1.- Cortar las manzanas en gajos y dejarlas reposar en agua con limón o sal, esto para que mientras preparamos el almíbar no se tornen de color marrón.



2.- En una olla verter los 200 ml de agua y los 400 grs de azúcar y llevar al fuego. Una vez que hierva vamos a colar las manzanas e introducirlas al almíbar por 5 minutos aun con el fuego prendido y lo revolveremos.

3.- Luego de esto, introduciremos las manzanas al frasco, las cubriremos con el almíbar y las cerraremos.



Listo!!

ESTERILIZACIÓN DE FRASCOS

visited the Great

Poner en una olla agua a temperatura media (no fría ni caliente) y al fondo colocar un paño de cocina, esto sirve para que el frasco no tenga contacto directo con el calor de la olla.



Introducir el frasco boca abajo y llevar la olla al fuego. Aquí debemos esperar a que suba la temperatura e ingrese vapor dentro del frasco (dejar en esta posición por unos minutos), de manera que el vapor elimine aquellas bacterias que pueda contener el frasco.



**Listo, ya tenemos
esterilizado nuestro
frasco.**

AJÍ EN ACEITE

MATERIALES

- Ají amarillo.
- Aceite maravilla/oliva.
- Sal y pimienta.
- frasco de vidrio.
- Vinagre de vino (opcional).



PROCEDIMIENTO

1.- Cortar el ají en tiritas o cuadrados y ponerlas en el frasco.



2.- Añadir sal de mar y pimienta a gusto. Cubrir con el aceite y añadir un poco de vinagre (si lo desean).

***Es importante que todo el ají quede cubierto en el aceite para que no se pudra*.**

3.- Dejar reposar un par de días y acompañar con carnes, ensaladas y/o pan.



SALSA DE BERENJENAS

MATERIALES

- 1 Berenjena.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de sésamo tostado (si es crudo lo tuestan con cuidado en el sartén).
- 1 puñado de menta limpia.
- 1 limón jugoso.
- 4 cucharadas de aceite maravilla/oliva.
- Sal de mar y pimienta



PROCEDIMIENTO

1.- Hornear la berenjena completa por unos 20 minutos. Sacar del horno, enfriar, partir por la mitad y sacar toda la carne con una cuchara. Esa carne debe estar cocida, blanda.



2.- Poner la carne de la berenjena junto con todos los otros ingredientes en una minipimer o batidora y moler.

!Rectificar gusto y servir como salsa para acompañar comidas y/o comer con pan!!

A disfrutar!!!

HELADOS NATURALES

MATERIALES

- Plátano maduro, cortado y congelado y cualquier otro tipo de fruta .
- 1 yogurt natural o ½ vaso de leche.
- Condimentos opcionales (cacao, canela, manzanilla, etc).



PROCEDIMIENTO

Poner todos los ingredientes en una juguera y triturar. Ayudar a la juguera presionando un poco lo que está congelado. De a poco se irá transformando en una pasta espesa que asemejará un helado.



Servir y disfrutar!!