

Salsas madre

Una salsa es el acompañamiento básico para cualquier alimento, ya sea carne, pescado, verdura, fruta o postre. Puede que el capítulo de las salsas sea para el cocinero uno de los más abiertos a su capacidad creativa. Bien mirado, una salsa es al fin y al cabo una materia donde confluyen todos los sabores, las esencias, los nutrientes de los alimentos, el genio y “el saber hacer del cocinero”, la seducción visual y gustativa, la sensualidad y la fascinación de un producto líquido. O sea, aparentemente “sin consistencia” y que resulta tan poderoso una vez invade al paladar.

SALSAS SALADAS

Salsas frías

Mayonesa

1 l de aceite neutro (girasol), 8 yemas, zumo de limón, sal, 8 c.s agua. (en Francia: una pizca de mostaza)

En un bol, con una batidora a mano, poner las yemas, agua, sal y el limón. Echar poco a poco el aceite, remover hasta conseguir una emulsión estable.

Vinagreta

1 l. aceite neutro, 3 dl de vinagre de vino, sal y pimienta.

En un bol, verter primero el vinagre. Añadir el aceite, sal y pimienta. Remover con una batidora de mano.

Salsas tibias

Holandesa (se utiliza para pescados y verduras)

3 Yemas, 6 c.s. de agua (o líquidos con sabores), 120 gr. de mantequilla fundida o clarificada tibia, zumo de limón, sal, pimienta de cayena.

En un bol de acero inoxidable o similar, emulsionar con la batidora a mano encima de la plancha suave, las yemas con el agua, hasta conseguir una espuma semi-coagulada. Fuera del fuego, montar la mantequilla fundida tibia. Acidificar con el zumo de limón. Condimentar con sal y pimienta de cayena.

Pil-pil

Llamaremos pil-pil a la emulsión tibia de un líquido gelatinoso con aceite, pudiendo tener cada uno por separado sabores y aromas independientes. Ideal que maduren unos minutos. Siempre en tibio, ya que el calor y el frío alteran la emulsión y se corta.



LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

Salsas Calientes

Bechamel tradicional

50 gr de mantequilla , 1. de leche, de 30gr. a 80 gr. de harina, sal, pimienta, nuez moscada.

Calentar la mantequilla y tostar la harina en una cacerola, añadir la leche caliente y ligar, salpimentar y poner nuez moscada. Cocer unos 4 minutos a fuego lento removiendo con la batidora de mano.

Variante de bechamel más fácil

50 gr. de mantequilla, 1 l de leche, 50gr.de almidón de maíz (Maicena), sal, pimienta, nuez moscada.

Calentar la mantequilla e incorporar 3/4 partes de la leche. Llevar a hervor. Deshacer el almidón en el resto de leche Fría y añadir a la leche caliente, cocinando un o dos minutos más a fuego suave y removiendo constantemente con las varillas. Ligar, salpimentar y poner nuez moscada.

ALGUNAS VARIACIONES Y DERIVADOS DE SALSAS MADRES SALADAS

Mayonesa

- Andaluza: mayonesa + tomate concentrado + pimiento morrón en macedonia.
- Chantilly o mousseline: mayonesa + crema de leche montada.
- Verde: mayonesa + puré de hojas verdes tamizado (berros, espinacas, canónigos...)
- Gribiche: mayonesa + yema de huevo duro, alcaparras, pepinillo, perifollo, perejil y estragón picados + juliana de clara de huevo duro.
- Tártara: Ver abajo.

Vinagreta

- Vinagreta + mostaza (varias clases)
- Vinagreta + ajo picado
- Vinagreta + perejil picado
- Vinagreta + escalonia picada
- Vinagreta nas hierbas frescas
- Vinagreta + zumo de limón
- Vinagreta + salsa de soja
- Vinagreta + trufa picada
- Vinagreta + setas picadas
- Vinagretas + frutos secos picados...
- Vinagreta "mezclum" : 60 gr. de aceite de oliva virgen, 10 gr. de vinagre de Jerez, 10 gr. de vinagre de vino añejo, 1 c.c. de mostaza de savora, sal y pimienta... Triturar el conjunto con el túrmix, añadir un ajo y dejar reposar 1 hora. Guardar en nevera.
- Reducción de forum: 100 gr de vinagre de Forum, 1 c.s. de aceite virgen perfumado con tomillo fresco, 1 pizca de sal, 1 c.s de azúcar, 1/4 c.c. de pimienta negra en grano, 1 clavo de olor...Juntar todo y reducir por infusión hasta conseguir 2 c.c. colar y cortar con 1 c.s de aceite de oliva.



LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

Holandesa

- Mousseline: 5 yemas de holandesa + 1 dl. de crema montada.
- Mikado: holandesa con zumo de mandarina en lugar del agua + juliana
- escaldada de piel de mandarina.
- Mostaza: 5 yemas de holandesa + 30 gr. de mostaza blanca
- Bearnesa: Reducción de vinagre, vino blanco, escalonia picada, pimienta blanca triturada y estragón = 3 c. s + 3 c. s de agua todo emulsionado con 3 yemas + 150 gr. de mantequilla fundida + 1 c. s de nas hierbas picadas al final.
- Chorón: bearnesa sin finas hierbas y concasé de tomate al final.
- Bechamel Mornay: 1 l. de bechamel + 4 yemas. Ligar todo y añadir al nal 100 gr. de queso emmental rallado.

OTRAS SALSAS INTERESANTES

Romesco

1 cabeza de ajos escalibados y pelados, 1 tomate escalibado y pelado (pequeñito), 1 bote de pulpa de ñoras (o ñoras hidratadas -recuperar la carne-), 15 grs. De avellanas tostadas, 25 grs. De aceite de oliva, 1 c. c. de vinagre forum, sal y cayena. Cebolla y pimiento escalibado (opcional)

Triturar los sólidos y emulsionar con el aceite y el vinagre. Tamizar (si no se desean grumos). Recticar la condimentación y la textura con agua si fuese necesario.

Tártara

1 huevo pequeño, 50 grs. de aceite de girasol, 50 grs. de aceite de oliva, 1 c. s sopera pepinillo verde picado, 1 c. s. de cebolleta en vinagre picada, 1 c. s de perejil picado, 1 c. s de estragón picado, sal, 1 c. c. de mostaza suave.

Montar una mayonesa con los aceites y el huevo, luego condimentar con el resto de ingredientes.

Musselina de all-i-oli

1 ajo pequeño, 150 grs. de aceite de oliva, 1 yema, 1 c. c de vinagre de Jerez, 2 c. c de nata montada.

Emulsionar el aceite con el huevo, los ajos y el vinagre, recticar de sal y entonces poner a punto la textura con la nata montada.

Salsa de guarapo y aceto

200 ml. de fondo de ave, 30 grs. de guarapo (o miel, melaza...), 30 gr. de vinagre de Módena.

Reducir en el fuego el fondo a la mitad, Juntar todo y reducir a textura jarabe.



Salsa de gambas

100 gr. de cabezas de gambas, 1 ajo laminado, 25 g. de brandy, 1 c. s. de tomate concentrado, 10 g. de perejil, 300 g de fumet de pescado, laurel y tomillo. Saltear las cabezas, añadir el ajo y rehogar, desglasar con el brandy y reducir, añadir el tomate, las especias, rehogar y mojar con el fumet. Cocer tapado 10 minutos y dejar infusionar 20 minutos tapado. Colar por el chino, reducir y rectificar.

Salsa de piquillos

3 pimientos del piquillo, 100 cl. de nata líquida, 1/2 cebolla, sal y pimienta. Doramos en una sartén con aceite, la cebolla picada y el ajo. Añadimos los pimientos del piquillo troceados y la nata y dejamos a fuego medio un par de minutos. Salpimentamos. Trituramos.

Salsa de l'Àngels

3 manzanas Golden, 2 cebollas, 2 zanahorias, 100 cl (1/2 vaso) de coñac, 60 gr. de almendras crudas peladas, 2 o 3 galletas ("tipo" María), Aceite de oliva. En una cazuela ponemos el aceite y las manzanas peladas, las cebolla a 1/4, las almendras y las zanahorias cortadas rodajas de un 1 o 2 cm aprox. Dejamos rustir -sin tapar- a fuego medio-lento hasta que las hortalizas estén doradas (con ligera costra por fuera) y tiernas por dentro. Trituraremos las manzanas, cebollas, almendras y zanahorias ya rustidas junto con las almendras y el coñac (previamente ambeado) hasta obtener una salsa espesa y sin grumos, ayudándonos de un poco de agua o caldo (de ave o vegetal) si la salsa nos quedase excesivamente espesa.

Salsa de quesos y nueces

150 ml de nata líquida, 30 g de queso Roquefort, 30 g de emmental rallado, sal, pimienta, 4 nueces troceadas. Mezcla todo en un recipiente apto para microondas, tapa y cocina a 650-800W 1 minuto y medio. Remueve.



El sofrito como salsa base de guisos

El sofrito constituye la base fundamental con que se elaboran la mayoría de los platos guisados de la cocina mediterránea. Se puede decir que no hay guiso sin sofrito. Es una de las salsas básicas y necesarias en los guisos de pescado, carne, pasta y arroz...

Los métodos de cocina “secos” eliminan humedad de la superficie de los alimentos, concentrando e intensificando el sabor, y pueden calentarlos por encima del punto de ebullición, a temperaturas que generan los sabores y colores típicos de las reacciones de tostado.

Rehogado y Sofrito:

Dos técnicas de cocción que utilizan extremos opuestos en la escala de temperaturas.

Una es el rehogado a alta temperatura donde las verduras se cortan en trozos lo bastante pequeños como para calentarse del todo en aproximadamente un par de minutos y se cocinan sobre una superficie metálica humeante con el aceite justo para lubricarlos, removiendo constantemente para asegurar un calentamiento uniforme y evitar que se quemen. Para rehogar es importante calentar previamente la sartén sola y añadir el aceite unos segundos antes que las verduras, de otro modo, el intenso calor estropearía el aceite y lo dejaría incomible, viscoso y pegajoso. La rapidez del rehogado hace de él un buen método para preservar pigmentos y nutrientes.

En el otro extremo tenemos la técnica del sofrito (soffrito en italiano, sauter en francés, sofregit en catalán...en ambos casos “poco Frito”) que consiste en calentar muy despacio y a fuego lento las verduras bien picadas y recubiertas de aceite para desarrollar una base de sabor para un plato que lleve otros ingredientes.

Es muy común pensar que rehogar y sofreír son sinónimos, igual que pochar (que se aplica sobre todo cuando se habla de la cebolla) o sudar entre otros. La verdad es que hay muchos términos culinarios que pueden confundir, sobre todo cuando la diferencia entre uno y otro es poca, pero son matices muy importantes.

Sofrito de tomate. La salsa perfecta para prevenir el corazón

El estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) ha demostrado recientemente la asociación entre dieta mediterránea y bajo índice de enfermedad cardiovascular. En el cuestionario usado de referencia se preguntaba al consumidor la frecuencia con la que tomaba verduras, pasta, arroz y otros platos acompañados con sofrito, pero nunca se habían analizado los compuestos beneficiosos de este producto.

Ahora investigadores de la Universidad de Barcelona (UB) y el Centro de Investigación Biomédica en Red - Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn) del Instituto de Salud Carlos III, en colaboración con el Hospital Clínic de Barcelona, han identificado por primera vez los polifenoles y carotenoides –sustancias antioxidantes beneficiosas para la salud– que lleva el sofrito, mediante una técnica de espectrometría de masas de alta resolución.

Los resultados revelan la presencia de al menos 40 tipos de polifenoles. -Estos compuestos que producen las plantas y tomamos en la dieta se asocian con una disminución de la enfermedad cardiovascular-

Otros de los compuestos bioactivos encontrados en el sofrito son los vitamina C, carotenoides. Diversos estudios han demostrado que la ingesta de carotenoides, como el licopeno.



Sofrito: ¿cómo prepararlo?

Ingredientes para 7

1-2 cebollas
1 diente de ajo
½ pimiento rojo
1.5kg de tomate rojo muy
maduro de rama o de pera (lo
podemos substituir por tomate
triturado natural)
1 zanahoria
Sal
Aove

Pica bien (y a ser posible manualmente) una cebolla ya que para que un sofrito salga bien todos los ingredientes deben estar picados fina y uniformemente.

Pon a calentar una sartén, cazuela o puchero un generoso chorro de aceite de oliva virgen extra, incorpora la cebolla y cuando empiece a dorarse, añade el tomate TPM (tomate pelado, sin pepitas y cortado en macedonia o lo que es lo mismo... a dados pequeños). Cocina hasta que se haya evaporado totalmente el agua de vegetación. Si resulta ácido al paladar puedes rectificar la acidez del sofrito con zanahoria o calabaza que aportarán su propia fructosa y que, por tanto, añadirán un toque de dulzor de forma natural.

A este sofrito básico, puedes añadir pimiento verde o rojo, ajo, puerros, calabaza, zanahoria, etc – en ese caso- se freirán con la cebolla, para añadir un poco más tarde el tomate.

Finalmente rectificamos de sal y trituramos o no la salsa, dependiendo de la opción que nos parezca más adecuada.

Al final de la cocción y opcionalmente un sofrito lo puedes aromatizar con distintos condimentos o hierbas aromáticas como orégano, pimienta, tomillo (que añadirás en el último momento).

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>

Previene el cáncer de próstata, y el consumo de alimentos ricos en beta-caroteno, ayudan a reducir la incidencia del cáncer de pulmón.

“Con un consumo diario de 120 g de sofrito – añadido a la pasta, por ejemplo – la ingesta de polifenoles totales es de 16 a 24 miligramos por porción y de 6 a 10 mg en el caso de los carotenoides.



Salsa pesto

Ingredientes para 7

30 g de albahaca fresca, no sirve
seca ni congelada

120 g de piñones (también
puedes usar anacardos o nueces
aunque no sería la receta
original)

300 g de parmesano rallado

2 dientes de ajo

16 cucharadas de aove

Sal

Escalda ligeramente las hojas de albahaca, quitándoles los tallos si los lleva y ponlas en agua con hielo. Cogerán un color verde intenso.

Pela los ajos y ponlos en el vaso de la batidora. Añade la albahaca, los piñones, el aceite el parmesano y la sal. Mezcla todo con la batidora hasta que se forme una pasta uniforme y fina.

Después añade de 4 a 8 cucharadas de agua en función de la densidad que quieras para que ligue un poco, y para que el pesto no quede muy denso sino más bien como una pasta ligera.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>



Salsa romesco

Ingredientes

1 cabeza de ajos escalivados
y pelados
1 tomate escalivado y pelado
(pequeñito)
1 cda de pulpa de ñoras (o
ñoras hidratadas -recuperar
la carne-)
15 gr de avellanas tostadas
25 gr de aceite de oliva
1 c.c. vinagre fórum
Sal y cayena
Cebolla y pimienta
escalivado (opcional)

Triturar los sólidos y emulsionar con el aceite y el vinagre.

Tamizar (si no se desean grumos).

Rectificar la condimentación y la textura con agua si fuese necesario.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>



Estofado de pollo con hortalizas y julivertada

Ingredientes para 7

1 kg de pechugas de pollo
5/6 cucharadas de sofrito
1,5-2 kg de patates
0,5 k de zanahorias
2 hojas de laurel
1,5 litros de caldo
1 copa de vino blanco

Para la picada

Perejil
3 dientes
Pimentón dulce de la vera
6 almendras enteras crudas

Corta el pollo a dados y sálalo.

Pon en una olla aove, dora el ajo pelado entero y las almendras. Reserva.

Incorpora el pollo en la olla y dóralo.

Añade el sofrito, el pimentón y calienta unos minutos procurando que el fuego no esté muy fuerte para que no se queme el pimentón. Añade las patatas, las zanahorias peladas y cortadas a rodajas, el laurel, el vino y deja evaporar el alcohol.

Cubre con el caldo caliente. Cocina a fuego medio hasta que la patata esté tierna.

Para la picada tritura en la batidora las almendras, el ajo, el perejil, y un par de trozos de patata (opcional en función de la densidad deseada) con un poco de caldo o de agua. Añade el conjunto a la olla aprox. en los últimos 5 minutos de cocción.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>

