



# Los consejos de la abuela

Una recopilación de los mejores consejos  
que podrían darnos nuestras abuelas  
en el ámbito de la cocina

Cristina Crespo - Alberto Fernández

©Cristina Crespo Zafra, 2023

©Alberto Fernández Redondo, 2023

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Registro de Propiedad intelectual de Safe Creative con relación a la obra “Los consejos de la abuela”, con prueba de identificación en Safe Creative: 2307254890646

**Inscripción realizada por:** Cristina Crespo Zafra

**Código Safe Creative:** 2307254890646

*A mis queridas abuelas, las primeras maestras de la cocina que tuve, cuyo amor y sabiduría se transmitieron a través de cada receta, cada truco y cada bocado que prepararon con tanto cariño. Este libro está impregnado de su legado, un tributo a su influencia indeleble.*

*A mi querida madre, una mujer fuerte y resuelta que me enseñó que cocinar es mucho más que mezclar ingredientes; es un acto de amor y generosidad, un lenguaje propio que une a las familias y perpetúa las tradiciones.*

*A mis tías, las portadoras de secretos culinarios y de historias familiares que se transmiten de generación en generación. Este libro es también un homenaje a vuestra sabiduría, a vuestra paciencia y a vuestro amor.*

*A mi suegra, abuela de mi hija, cuyo espíritu vive en cada recuerdo y en cada receta que nos dejó escrita de su puño y letra en numerosos cuadernos. Su amor por su familia era evidente en cada plato que preparaba. Gracias por haber enriquecido nuestras vidas con tus sabores y tu amor.*

*A mi hija Helena, la siguiente generación. Que este libro te sirva de guía, inspiración y recordatorio del poder y la belleza que pusieron en la cocina las mujeres que te precedieron.*

*Y finalmente, a todas las mujeres importantes de mi vida, amigas y mentoras, que han compartido conmigo sus recetas, sus secretos culinarios y sus momentos alrededor de la mesa. Este libro es también vuestro.*

*Que este libro sirva como un homenaje a todas vosotras, que, a través de la cocina, me habéis enseñado lecciones de vida, de amor y de sabiduría. Gracias por alimentar no sólo mi estómago, sino también mi alma.*

## Índice de contenidos

<i>Capítulo</i>	<i>Página</i>
Conservación y almacenamiento de alimentos	7
Preparación y cocción de alimentos	25
Realzar el sabor de los alimentos	35
Utensilios y organización en la cocina	47
Consejos para cocinar carnes y aves	57
Consejos para cocinar pescado y marisco	69
Consejos para cocinar verduras y hortalizas	79
Consejos para preparar salsas y aderezos	91
Consejos para hornear y elaborar postres	99
Consejos para elaborar bebidas y cócteles	113
Presentación y decoración de platos	121
Consejos de limpieza en la cocina	131
Tabla de equivalencia de medidas	143
Alimentos de temporada	145
Diferencia entre compota, jalea y mermelada	151
Equivalencia de temperaturas	153
Diferentes tipos de aceite de oliva	154
Tipos de patatas según su tiempo de recolección	155
Todo sobre los huevos de gallina	157

## Introducción

La cocina es un arte que se ha transmitido de generación en generación, y son nuestras abuelas las guardianas de esos secretos y tradiciones culinarias que hacen de cada plato algo especial. Con su experiencia y habilidad, las abuelas han sido capaces de sortear cualquier desafío en la cocina y, al mismo tiempo, deleitar a su familia con recetas deliciosas y reconfortantes.

Como responsable del blog [larecetadelaabuela.com](http://larecetadelaabuela.com), me siento agradecida y honrada de poder compartir con vosotros estos trucos y consejos de cocina que he aprendido de mis abuelas y de otras sabias mujeres que me han inspirado a lo largo de la vida. En este libro, encontraréis consejos útiles y prácticos que os ayudarán a resolver problemas comunes en la cocina, a mejorar vuestras habilidades culinarias y a disfrutar más de cada experiencia culinaria.

Este libro no solo es un homenaje a mis abuelas y a todas las abuelas que han dejado una huella imborrable en nuestras vidas, sino también un intento de preservar y compartir ese conocimiento culinario tan valioso que nuestras abuelas nos han legado.

En las páginas siguientes, descubriréis numerosos trucos y consejos que cubren una amplia gama de temas, desde cómo conservar mejor los alimentos hasta cómo realzar el sabor de vuestros platos favoritos. Espero que este libro os sirva como fuente de inspiración y os ayude a descubrir la magia de la cocina de la abuela.



# CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

## Capítulo 1



## Capítulo 1: Conservación y almacenamiento de alimentos

La vida en la cocina va más allá de la preparación de los alimentos. Y por ello, es vital aprender cómo los ingredientes que utilizamos a diario pueden mantenerse frescos y sabrosos durante el mayor tiempo posible. La conservación y el almacenamiento adecuado de los alimentos son esenciales no solo para preservar su sabor y calidad, sino también para proteger nuestra salud.

En este capítulo, 'Conservación y Almacenamiento de Alimentos', explorarás las distintas técnicas y estrategias para mantener tus ingredientes en las mejores condiciones posibles. Los mejores secretos de la abuela y una amplia gama de consejos y trucos para optimizar la vida útil de tus alimentos.

El almacenamiento correcto puede hacer que los alimentos duren más, reducir el desperdicio y, por supuesto, ahorrar dinero. Aprenderás a organizar de manera eficiente tu nevera y despensa, cómo guardar correctamente las sobras, cuándo es seguro reutilizar ciertos alimentos y cómo reconocer cuándo un producto ya no es apto para el consumo.

Este capítulo es una guía práctica y detallada para manejar, almacenar y conservar los alimentos de manera segura y eficiente. La información y los consejos que te brindamos aquí te ayudarán a mejorar tus prácticas culinarias y a prolongar la frescura y la calidad de tus ingredientes.

Así que prepárate para embarcarte en este viaje de conservación y almacenamiento, una parte esencial de la experiencia culinaria que te permitirá disfrutar de los mejores sabores y texturas, a la vez que cuidarás de tu salud y tu bolsillo.

## Truco 1: Orden de los alimentos en el frigorífico

En la siguiente imagen puedes apreciar dónde almacenar correctamente cada alimento dentro del frigorífico para conservarlos durante más tiempo y no arriesgarte a que haya algún tipo de contaminación entre estos. Almacenar los distintos alimentos en diferentes estantes se debe a que la temperatura es variable entre las distintas zonas del frigorífico.



## *Truco 2: Almacenar hierbas frescas correctamente*

Para conservar hierbas frescas como el cilantro, el perejil o la albahaca, corta un trozo del extremo de los tallos y colócalas en un vaso con agua como si fueran flores. Cúbrelas con una bolsa de plástico y guárdalo en el frigorífico. Cambia el agua cada dos días y verás cómo tus hierbas se mantienen frescas por más tiempo.

## *Truco 3: Madurar aguacates rápidamente*

Si necesitas madurar aguacates rápidamente, colócalos en una bolsa de papel junto con una manzana o un plátano. Estas frutas liberan etileno, un gas que acelera el proceso de maduración. Cierra la bolsa y en uno o dos días tus aguacates estarán listos para consumir.

## *Truco 4: Guardar las patatas y las cebollas por separado*

Las patatas y las cebollas liberan gases que pueden acelerar el proceso de descomposición mutuamente. Por eso, es importante guardarlas en lugares separados y en un ambiente fresco, oscuro y bien ventilado. También puedes poner una manzana junto a las patatas para que absorba los gases y evite que las patatas germinen.

### *Truco 5: Guardar productos frescos correctamente*

Para mantener tus productos frescos en óptimas condiciones, guárdalos en el compartimento adecuado de tu nevera, como los cajones de frutas y verduras, y mantén los alimentos en bolsas de plástico perforadas para evitar la humedad.

### *Truco 6: Conserver el pan fresco por más tiempo*

El pan tiende a ponerse duro rápidamente si no se guarda adecuadamente. Para conservarlo fresco por más tiempo, guárdalo en una bolsa de tela o papel, nunca en una bolsa de plástico, ya que este último crea humedad y acelera el proceso de envejecimiento. Si prefieres mantener el pan en el congelador, córtalo en rebanadas antes de congelarlo y luego descongela solo las porciones que necesites.

### *Truco 7: Congelar hierbas frescas*

Si tienes hierbas frescas que no vas a utilizar de inmediato, pica y congélaslas en cubiteras con aceite de oliva. Esto las mantendrá frescas y listas para utilizar en futuras preparaciones.

### *Truco 8: Champiñones frescos durante más tiempo*

Si quieres que los champiñones te aguanten durante más tiempo frescos, guárdalos en el frigorífico tapados con una servilleta de papel o papel de cocina y evita el plástico.

### *Truco 9: Almacenar alimentos secos en recipientes herméticos*

Para conservar la frescura de los alimentos secos, como pasta, arroz y cereales, guárdalos en recipientes herméticos. Esto evitará que se humedezcan y se echen a perder.

### *Truco 10: Conservar el pan de molde tierno durante más tiempo*

Una vez abierto el pan de molde, para que dure tierno durante más tiempo, añade una ramita de apio en su interior y ciérralo. Estará tierno incluso durante semanas.

### *Truco 11: Envasar al vacío para prolongar la vida útil de los alimentos*

Si tienes una máquina de envasar al vacío, utilízala para conservar alimentos como carnes, pescados y quesos. Esta técnica elimina el aire y evita el crecimiento de bacterias, prolongando la vida útil de los alimentos. Además, nos ahorrará muchísimo espacio de almacenamiento.

## *Truco 12: Conserva los aguacates abiertos por hasta 2 semanas*

Añade bastante agua en un recipiente que tenga su propia tapadera y, además, añade también unas gotitas de zumo de limón. Introduce el aguacate con la parte abierta mirando hacia el fondo del recipiente, ciérralo con su tapadera y consérvalo en perfectas condiciones por hasta 2 semanas en el frigorífico.

## *Truco 13: Conserva las galletas crujientes*

Seguro que alguna vez te ha pasado que has ido a comer galletas de un envase que habías abierto hacía unos días y ahora las galletas están blandas. Para evitar esto, cuando abras un paquete de galletas, no las dejes ahí, guárdalas en un envase con tapa o en una bolsa con cierre hermético y antes de cerrar el recipiente elegido, añade junto a las galletas una rebanada de pan de molde. El pan alargará la vida de las galletas y estarán siempre crujientes.

## *Truco 14: Conserva los plátanos en perfecto estado*

Para que los plátanos no maduren demasiado rápido, envuelve el tallo, es decir, donde se unen todos los plátanos, con film transparente o con papel de aluminio. Verás que esto ralentizará su maduración.

### *Truco 15: Conservar las cerezas por más tiempo*

Es difícil no acabar con ellas en 2 días, pero si quieres conservarlas frescas como el primer día, introdúcelas sin lavar en un frasco de cristal y a continuación, llévalas a la nevera con el frasco en posición horizontal.

### *Truco 16: Zanahorias pochas, nunca más*

Pela las zanahorias y córtale los extremos. A continuación, introdúcelas en un recipiente, cúbre las de agua y cierra el envase. Nunca más tendrás zanahorias blandas o en mal estado.

### *Truco 17: Alarga la vida de tus ensaladas*

Si compras hojas verdes tipo lechuga, canónigos, rúcula... envasadas en bolsitas para hacer ensaladas, en cuanto llegues a casa, abre la bolsa e introduce en ella un pliego de papel de cocina. Cierra la bolsa con una pinza y llévala al frigorífico. Verás que las hojas aguantarán frescas y crujientes muchos más días.

### *Truco 18: Conserva el aguacate triturado más tiempo en perfecto estado*

Si has triturado aguacate para tenerlo listo para otras elaboraciones, pero quieres que dure perfecto durante varios días, introduce en el mismo recipiente el hueso del propio aguacate y después cierra el envase. Llévalo a la nevera y verás que el aguacate conservará su frescura y color durante más tiempo.

### *Truco 19: Arroz recalentado en perfectas condiciones*

Si te ha sobrado arroz cocido, sabrás que suele sobre cocerse cuando lo recalentamos y ya no tiene la misma textura tersa. Para evitar esto, al envase donde lo vayas a calentar, añádele un cubito de hielo y calienta en el microondas por 1 minuto. Nunca más comerás arroz pasado.

### *Truco 20: Calentar los alimentos correctamente en el microondas*

Al calentar comida en el microondas, habrás observado muchas veces que no calienta de forma uniforme y algunas partes quedan frías, otras demasiado calientes, etc. Para evitar esto, si el recipiente que vas a calentar es pequeño, ponlo en el borde del plato del microondas y verás que ahí sí que calienta de forma uniforme.

### *Truco 21: Patatas sin brotes ni manchas verdes*

Alargar la vida útil de tus patatas es muy sencillo. Para ello solo tienes que añadir al recipiente donde las conservas un par de manzanas. Las manzanas harán que las patatas maduren lentamente e incluso evitarán que broten. Además, intenta tapar con alguna tela el recipiente de almacenamiento de las patatas y no exponerlas a la luz. Todo esto hará que tengas unas patatas en perfectas condiciones durante muchísimo más tiempo.

## *Truco 22: Tomates en el frigorífico*

Jamás guardes los tomates en el frigorífico, ya que puede verse modificada su textura, pasando a una algo arenosa, e incluso perderán el sabor intenso que les caracteriza. Si has notado que tus tomates tienen poco sabor, quizás sea porque los estás guardando en el frigorífico.

## *Truco 23: Madurar tomates*

Si has comprado o te han regalado tomates y al llegar a casa, ves que aún no están en el correcto estado de maduración como para comerlos y disfrutar de todo su sabor, guárdalos durante unos días en algún lugar fresco y en el que no llegue la luz del sol. Esto hará que maduren correctamente.

## *Truco 24: Evita el sabor rancio de los piñones*

Los piñones pueden enranciarse rápidamente y coger aromas indeseados perdiendo su característico sabor, para evitar esto consévalos en un ambiente fresco y seco.

## *Truco 25: Revive el pan duro*

Si tienes pan del día anterior o un par de días y quieres comerlo, empapa su superficie con una fina capa y posteriormente hornéalo en el horno previamente calentado a 180°C. Con unos 4 o 5 minutos será suficiente. El pan adquiere esa consistencia dura porque va perdiendo su humedad gradualmente; con este truco se la habrás devuelto y su costra estará otra vez crujiente con el horneado.

### *Truco 26: Miel en perfectas condiciones*

Para que la miel no pierda sus propiedades y su sabor, guárdala en un tarro que quede bien sellado, preferiblemente de cristal y protégelo de la luz y de la humedad. Si la miel se solidifica en ambientes o temperaturas frías como podría pasar durante el invierno, es completamente normal y, además, sinónimo de que es una buena miel.

### *Truco 27: Conserva las patatas peladas*

Si al realizar un plato con patatas, te han sobrado algunas ya peladas, introdúcelas en un bol con agua y guárdalo en el frigorífico. Aguantarán en perfectas condiciones de 5 a 7 días.

### *Truco 28: Congela la comida*

Lo mejor para conservar la comida durante mucho más tiempo es congelarla y salvo determinados alimentos, casi todo puedes congelarlo. Las patatas por ejemplo es mejor no congelarlas ya que modifican su textura, al igual que la pasta que se vuelve más blanda. Si vas a congelar alimentos ya cocinados, conviene que estén completamente fríos antes de hacerlo.

### *Truco 29: Congela las salsas*

Si has hecho algún tipo de salsa para la pasta u otro plato y te ha sobrado mucha, puedes congelarla para tenerla disponible para otro día o comida. Casi cualquier salsa puede congelarse a excepción de la mayonesa, la nata sin cocinar o el pilpil ya que al descongelarse se cortan por la separación de sus componentes.

### *Truco 30: Descongela sin riesgos*

Para evitar contaminaciones alimentarias o comida en mal estado al descongelarla, es conveniente descongelar la comida en el propio frigorífico. Para ello, saca la comida del congelador el día anterior a cuando quieras comerla o cocinarla y deja que se descongele en el frigorífico durante toda la noche. Evita descongelar a temperatura ambiente ya que esto llevará mucho más tiempo y la comida podría echarse a perder. Finalmente, también puedes utilizar la función de descongelar del microondas.

### *Truco 31: Cómo seleccionar y conservar las legumbres*

A la hora de adquirir cualquier tipo de legumbre, es mejor seleccionar aquellas que han sido recolectadas en el mismo año ya que tendrán mejor sabor y serán más tiernas. Una vez en casa, es mejor conservarlas en un lugar fresco, seco y libre de insectos. Para evitar estos insectos, una vez abierto el envase de legumbres, debemos conservarlas en otro recipiente que pueda cerrarse herméticamente y en este podemos introducir un par de dientes de ajos. Esto nos libraría de esos indeseables bichitos que a veces plagan las legumbres.

### *Truco 32: Cuando está un huevo en mal estado*

Para saber si alguno de los huevos que tienes en la nevera está en mal estado o sospechas de alguno, introdúcelo en un recipiente con bastante agua, si el huevo flota significa que no está en buenas condiciones, si por el contrario se sumerge, está en perfecto estado.

### *Truco 33: Congelar hamburguesas o filetes rusos*

Cuando te dispongas a congelar este tipo de preparaciones, es mejor hacerlo por separado de una en una para que después puedas descongelar la cantidad deseada. Para ello te recomiendo que cortes unos trocitos de papel de horno un poco más grandes que el tamaño de las hamburguesas o filetes y los dispongas entre filete y filete a modo de separación. Asegúrate bien de que los filetes o hamburguesas no se tocan entre sí. Ya verás que, a la hora de descongelarlos, podrás sacar mucho más fácil la cantidad que necesites.

### *Truco 34: Conserva el coco fresco*

Si has comprado un coco fresco, lo ideal es consumirlo en el mismo día de compra, pero también puedes introducirlo en un recipiente, cubrirlo con agua, cerrar el recipiente y conservarlo en el frigorífico durante unos 5 días. Por cierto, elige bien el coco antes de comprarlo, selecciona aquel que tenga un sonido de chapoteo de agua en su interior ya que esto significa que está en buen estado. Si no tiene este sonido, el coco estará seco y demasiado maduro.

### *Truco 35: Conserva correctamente el azúcar*

Seguramente te ha pasado que cuando has ido a utilizar el azúcar, has visto que se había convertido en un bloque o en pequeños terrones de azúcar. Para evitar esto tienes que guardarla en un recipiente de cristal con cierre hermético y para devolverle su textura original, introduce dentro del envase una rebanada de pan de molde. Verás que a las 2 horas el azúcar estará en perfectas condiciones y suelta.

## Truco 36: Cómo conservar el queso

Una vez abierto el queso y dependiendo de su variedad, este puede conservarse por más o menos tiempo en buen estado. Independientemente de esto, una vez abierto, siempre hay que conservarlo en el frigorífico y envuelto en film de cocina para evitar que se humedezca o se seque. Para consumirlo, lo sacaremos del frigorífico unos 30 minutos antes para que llegue a temperatura ambiente y su sabor se intensifique. Dicho esto, en la siguiente tabla podrás ver los tiempos de conservación de los quesos:

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN DEL QUESO		
TIPO	VARIEDAD	TIEMPO DE CONSERVACIÓN
Blandos sin añejar	Requesón Queso crema Ricotta	De 10 a 30 días 2 semanas 5 días
Añejados o curados	Cheddar, Edam, Gouda, Suizo	2 semanas

## Truco 37: Congela el queso

Hay algunas variedades de queso que sí pueden congelarse sin que este pueda sufrir modificaciones en su textura y sabor y estos quesos son el Cheddar, el Brick, el Edam, el Gouda, el Suizo, el Provolone, la Mozzarella y el Camembert. Te aguantarán perfectamente hasta 6 meses en el congelador.

### *Truco 38: Madurar rápidamente la fruta*

Si has comprado fruta que aún está bastante verde, puedes ponerle al lado un par de manzanas o peras ya que estas desprenden etileno y hacen que el resto de las frutas maduren rápidamente. Eso sí, no las pierdas de vista ya que podría ocurrir que madurasen demasiado antes de consumirlas.

### *Truco 39: Evita la salmonelosis de los huevos*

Si sigues estas sencillas pautas a la hora de conservar en el frigorífico los huevos, puedes evitarte este gran problema que es la salmonelosis:

- Asegúrate de que, a la hora de meterlos en el frigorífico, no tienen la cáscara rota o agrietada y que, además, están limpios.
- No los laves con agua y mucho menos con jabón ya que la cáscara del huevo es extremadamente porosa y si contiene en el exterior algún microorganismo, este se trasladará a su interior.
- No dejes los huevos almacenados a temperatura ambiente y mucho menos los platos que contengan este alimento.
- Conserva siempre los platos que contengan huevo en el frigorífico y consúmelas en las 24 horas siguientes a su elaboración.

### *Truco 40: Mantén las cebollas y los ajos en un lugar seco y oscuro*

Para prolongar la vida útil de cebollas y ajos, guárdalos en un lugar fresco, oscuro y seco. Nunca los almacenes en la nevera, ya que la humedad los hace germinar más rápido.

### *Truco 41: Refrigerera los frutos secos y semillas*

Los aceites en nueces y semillas pueden volverse rancios si se dejan a temperatura ambiente durante mucho tiempo. Guardarlos en la nevera extiende su vida útil.

### *Truco 42: Almacena los tomates con el tallo hacia abajo*

Al colocar los tomates con el tallo hacia abajo, se evita que el aire entre y el agua salga de la pequeña cicatriz que queda donde solía estar el tallo, lo que ayuda a mantener los tomates frescos por más tiempo.

### *Truco 43: Mantén las setas en una bolsa de papel*

Las setas conservan mejor su frescura y textura si las almacenas en una bolsa de papel en lugar de en plástico. La bolsa de papel ayuda a absorber cualquier exceso de humedad, lo que evita que las setas se pongan babosas.

### *Truco 44: Conserva durante más tiempo la leche fresca*

La leche fresca se conserva mejor en la parte más fría del frigorífico, no en la puerta donde la temperatura es más variable. Si te fijas bien, en el supermercado es la única leche que mantienen refrigerada y esto se debe a que, al ser fresca, requiere más cuidado a la hora de conservarla, así que, al llegar a casa, métela directamente en el frigorífico y no rompas la cadena de frío para no echarla a perder.

### *Truco 45: Alarga la vida de las zanahorias, la remolacha y los rábanos*

Las zanahorias, los rábanos y las remolachas duran más si se les quita el follaje superior antes de guardarlas. De esta forma, además de seguir otros trucos anteriormente comentados en este capítulo, mantendrás su frescura durante mucho más tiempo.

### *Truco 46: Cómo conservar los alimentos enlatados*

Los alimentos enlatados se deben consumir lo antes posible una vez abiertos. Transfiere los restos a un recipiente de vidrio o plástico para su almacenamiento.

### *Truco 47: Conservar los alimentos grasos*

Almacena en el frigorífico aquellos alimentos grasos como queso, mantequilla o chocolate lejos de aquellos que desprendan olores fuertes ya que puede haber transferencia de olores y sabores a los más grasos.



## Capítulo 2

# PREPARACIÓN Y COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS



## Capítulo 2: Preparación y cocción de alimentos

La belleza de la cocina reside en la transformación. Observar cómo los ingredientes crudos cambian de forma, color y sabor a través de nuestras habilidades culinarias es verdaderamente mágico. La esencia de esta magia está en dos elementos fundamentales: la preparación y la cocción de alimentos.

En este capítulo, 'Preparación y Cocción de Alimentos', nos sumergiremos en el corazón de la cocina. Este es el momento en que los ingredientes individuales se convierten en platos exquisitos que deleitan nuestros sentidos.

Te proporcionaremos una amplia gama de consejos y trucos que te ayudarán a dominar estos fundamentos de la cocina.

Esta es la etapa de la cocina donde realmente podemos empezar a experimentar, a jugar con los sabores y las texturas, a aprender a escuchar y a responder a los alimentos mientras se cocinan. Con los consejos y trucos que aprenderás en este capítulo, cocinar te resultará, no solo más sencillo, sino un momento muy agradable.

Así que, prepara tus utensilios de cocina, enciende los fogones y ponte el delantal. Estamos a punto de adentrarnos en el apasionante mundo de la preparación y la cocción de alimentos, el verdadero corazón de la cocina.

### *Truco 48: Evitar lágrimas al cortar cebollas*

Para evitar las lágrimas al cortar cebollas, prueba a enfriarlas en el frigorífico durante unos 15-20 minutos antes de cortarlas. También puedes cortarlas bajo el agua fría o utilizar un cuchillo bien afilado para minimizar la liberación de vapores irritantes.

### *Truco 49: Cocinar pechugas de pollo jugosas*

Cuando cocines pechugas de pollo, cubre la carne con papel film y aplástala ligeramente con un rodillo o un martillo de carne. Esto hará que las pechugas tengan un grosor uniforme y se cocinen de manera más homogénea, evitando que se sequen.

### *Truco 50: Utilizar el huevo adecuadamente en la repostería*

Al hornear pasteles y bizcochos, utiliza huevos a temperatura ambiente en lugar de recién sacados del frigorífico. Los huevos a temperatura ambiente se mezclan mejor con otros ingredientes y hacen que el resultado final sea más esponjoso y aireado.

### *Truco 51: Evitar que el arroz se pegue*

Para evitar que el arroz se pegue, enjuágalo con agua fría antes de cocinarlo para eliminar el exceso de almidón. También puedes añadir unas gotas de aceite o una pequeña cantidad de mantequilla en la cocción para ayudar a mantener los granos separados.

### *Truco 52: Rescatar una salsa cortada*

Si una salsa emulsionada como la mayonesa o el alioli se corta, no te preocupes. Añade una cucharadita de agua caliente y bátela enérgicamente. La salsa debería volver a unirse y recuperar su textura original.

### *Truco 53: Espesar salsas con harina*

Si necesitas espesar una salsa, añade una cucharadita de harina fina de maíz en medio vaso de agua fría y remueve hasta diluir los posibles grumos. Añade esta mezcla poco a poco a la salsa caliente, removiendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Deja que la salsa hierva a fuego lento durante unos minutos y verás como casi al instante la salsa se espesará.

### *Truco 54: Utiliza papel de horno para facilitar la limpieza*

Forra tus bandejas de horno y moldes con papel de horno antes de cocinar para facilitar la limpieza y evitar que los alimentos se peguen. Esta es una forma, por ejemplo, de seguir utilizando aquellos moldes que nos encantan y nos negamos a deshacernos de ellos pero que se pegan durante la cocción.

### *Truco 55: Cocina a fuego lento para intensificar los sabores*

Cuando prepares guisos y sopas, cocina a fuego lento y con tiempo suficiente para permitir que los sabores se desarrollen y se mezclen entre sí. Hoy en día, incluso existen en el mercado *ollas de cocción lenta* que te permiten preparar un guiso en varias horas, precisamente para intensificar todos los sabores.

### *Truco 56: No llenes demasiado las ollas y sartenes*

Al cocinar en ollas y sartenes, evita llenarlas demasiado. Deja suficiente espacio para que los alimentos se cocinen de manera uniforme y no se peguen. Cuanto más amontones los alimentos, por ejemplo, durante una fritura, peor será el resultado y más largo su tiempo de cocinado.

### *Truco 57: Utiliza un termómetro de cocina*

Invierte en un termómetro de cocina para asegurarte de que los alimentos, especialmente la carne, estén cocidos a la temperatura adecuada y segura para su consumo. Si eres un amante de la carne, vas a agradecer saber su temperatura correcta de cocción para disfrutar de sabores únicos.

## *Truco 58: Utilización fácil del mortero*

Para que te resulte más fácil utilizar el mortero a la hora de majar los alimentos, pon un paño bajo el propio mortero para evitar que se mueva mientras estás majando. Y para que los alimentos a machacar no salten, añade unos granos de sal gruesa a su interior.

## *Truco 59: Centrar la yema de huevo*

¿Te has preguntado por qué a veces, al cocer los huevos, la yema no queda centrada al partirlos por la mitad, sino que se ha desplazado hacia uno de los bordes? Esto ocurre cuando los huevos no están demasiado frescos. Los huevos tienen una pequeña cámara de aire en su interior, cuanto mayor es esta, más viejo es el huevo y por ello, la yema tiende a desplazarse hacia esta cámara de aire. Por el contrario, cuanto más fresco es el huevo, menor será dicha cámara y más centrada estará la yema.

## *Truco 60: Croquetas que se abren al freírlas*

Para que las croquetas no se abran durante la fritura, es conveniente que las frías en abundante aceite, junto hasta que cubra las propias croquetas y que, además, este esté bastante caliente. Si no quieres gastar tanto aceite y no las va a cubrir, al freírlas no les des la vuelta, ve echándoles aceite caliente por encima con la propia espátula hasta que queden doradas ya que, al manipularlas para voltearlas, se abrirán.

### *Truco 61: Corta las verduras en trozos uniformes*

Al preparar verduras para cocinar, asegúrate de cortarlas en trozos de tamaño uniforme. Esto garantizará una cocción pareja y un resultado más agradable a la vista y al paladar.

### *Truco 62: Deja reposar la carne antes de cortarla*

Una vez cocida, deja reposar la carne durante unos minutos antes de cortarla. Esto permitirá que los jugos se redistribuyan y la carne esté más tierna y jugosa.

### *Truco 63: Arroz suelto*

Si quieres que el arroz te quede suelto, antes de hervirlo, enjuégalo varias veces hasta que el agua salga lo más limpia posible. Esto eliminará gran parte de su almidón ayudando a que quede posteriormente mucho más suelto.

### *Truco 64: Cómo cocer las legumbres*

Excepto las lentejas, el resto de las legumbres es aconsejable ponerlas a remojo el día anterior para facilitar su cocción y hacerlas más digestivas. Al día siguiente podremos cocerlas. Las lentejas y las alubias pueden cocerse con el agua fría, por el contrario, el resto de las legumbres es mejor añadirlas a la olla cuando el agua ya está hirviendo. En el caso de los garbanzos, si durante la cocción necesitasen más agua, deberás añadirla también hirviendo ya que, si incorporas a la olla agua fría, estos quedarán duros.

### *Truco 65: Cocer pasta correctamente*

Seguro que has escuchado alguna vez que para que la pasta no se pegue durante la cocción, es necesario echar al agua un chorrito de aceite. Esto es falso porque el aceite jamás se llega a combinar con el agua, así que el efecto sobre la pasta es nulo. Lo que sí es muy recomendable es salar el agua de cocción antes de sumergir la pasta en esta, Así que añade sal al agua y eso es todo. Para evitar que la pasta se pegue entre sí durante la cocción, solo tiene que revolverla de vez en cuando.

### *Truco 66: Cómo cocer arroz integral*

A la hora de cocinar el arroz integral, habrás visto que tarda mucho más, por regla general, este tarda uno 45 minutos en estar listo y requiere muchísima más agua para cocerse que el arroz blanco. Mientras que el arroz blanco se cuece en 2 partes de agua por 1 de arroz, el arroz integral necesita más líquido. Es difícil acertar en la medida de agua que requiere este arroz así que mi consejo es que lo cuezas como la pasta, en abundante agua, y una vez cocido, sigas con la elaboración de la receta donde quieres incorporarlo.

### *Truco 67: Enjuagar la pasta*

Después de hervir la pasta, JAMÁS hay que enjuagarla o pasarla por agua fría ya que con esta acción la pasta pierde la capa superficial de almidón que ha desarrollado y que hace que la salsa se adhiera mejor a la propia pasta.

## Truco 68: Tiempo de cocción para un huevo perfecto

# TIEMPOS DEL COCCIÓN del huevo



3 - 4 MINUTOS  
pasado por agua



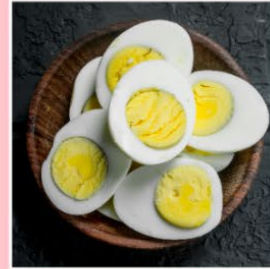
5 - 7 MINUTOS  
mollet



8 - 9 MINUTOS  
yema cremosa



12 MINUTOS  
en su punto



+13 MINUTOS  
cocido en exceso

## CONSEJOS PARA UNA COCCIÓN PERFECTA

Intenta tener los huevos a temperatura ambiente antes de cocerlos

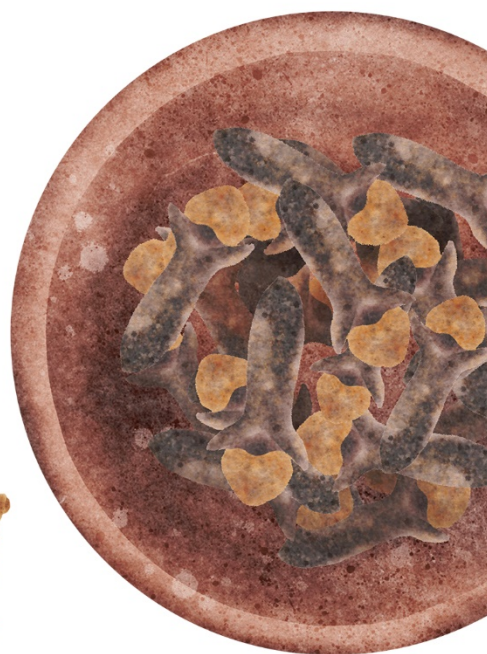
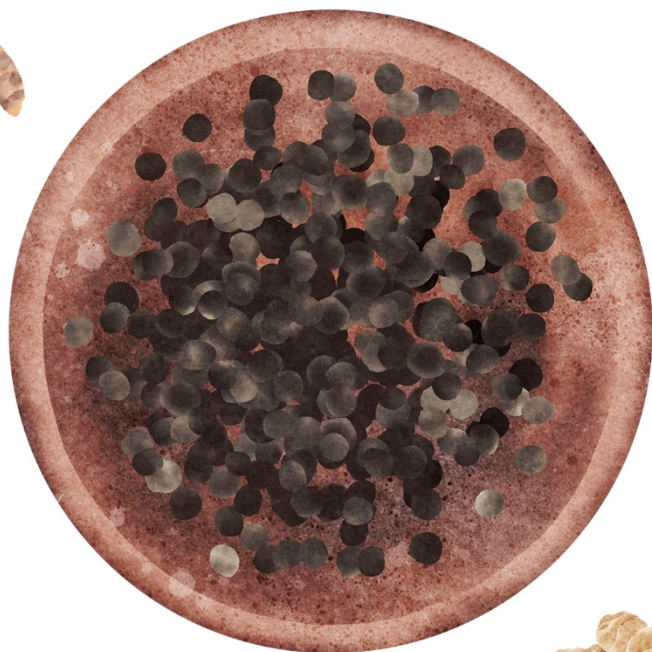
Deposita los huevos en el agua cuando esta empiece a hervir

Ayúdate de una cuchara para introducirlos en el agua

Si añades un poco de sal al agua, posteriormente será más fácil pelarlos

Corta su cocción introduciéndolos en un recipiente con agua fría

[larecetadelaabuela.com](http://larecetadelaabuela.com)



# Capítulo 3

## REALZAR EL SABOR DE LOS ALIMENTOS



## Capítulo 3: Realzar el sabor de los alimentos

Cada plato que preparamos es una sinfonía de sabores. Un equilibrio delicado y artístico que nos transporta a lugares lejanos o nos devuelve a recuerdos queridos de las cocinas de nuestras abuelas. Pero ¿qué sería de nuestra cocina sin ese profundo y delicioso sabor que define cada bocado? Realzar el sabor de los alimentos es una habilidad que toda abuela domina a la perfección y que ahora estamos listos para compartir contigo.

En este capítulo, 'Realzar el Sabor de los Alimentos', desvelaremos los secretos que han pasado de generación en generación para transformar platos sencillos en comidas memorables. Descubrirás cómo sacar el máximo partido a tus ingredientes, cómo utilizar especias y hierbas para agregar capas de sabor, y cómo crear una explosión de sabor en cada bocado.

Este capítulo te abrirá los ojos a un nuevo mundo de posibilidades culinarias. Te proporcionaremos las herramientas y el conocimiento que necesitas para crear platos con un sabor que haga justicia a los mejores recuerdos de la cocina de tu abuela.

Así que, pon a punto tus papilas gustativas y prepárate para adentrarte en el mundo del sabor. Te prometemos que el viaje será tan gratificante como delicioso.



## *¿Quieres ver el resto del libro?*

Descubre a lo largo de las casi 170 páginas del libro, más de 300 trucos y consejos, además de 8 anexos y numerosas tablas imprescindibles en el ámbito de cocina.

Estoy segura que no te decepcionará

**Adquiere lo ahora en papel o en formato digital**

[Comprar libro](#)