

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



## CONSEJOS ÚTILES PARA LA COCINA

**L**a cocina es fuente de inspiración y motivo de alegría y euforia para muchos. Sin embargo, los menos dotados, lejos de disfrutarla la consideran una verdadera tortura. Por eso, para ellos dedicamos algunos pequeños consejos que de seguro les harán la vida más fácil.

Hay cosas que nos gustan y otras que por más que queramos simplemente no. Esto pasa muchas veces con la cocina, pues para muchos, el solo hecho de entrar a ella es un verdadero sufrimiento.

También debemos ser rigurosos en la manipulación de alimentos para evitar que se contaminen y de esa forma mantenernos sanos.

Lo peor de todo, es que hay cosas de este arte que resultan obvias, aunque no para todos. No dejes de leer estos consejos básicos para que las cosas sean al menos un poquito más fáciles:

1- Una forma sencilla de descongelar los alimentos, sin necesidad de utilizar el microondas, es bajarlos del congelador la noche anterior. De esa

manera, se mantendrá igual la cadena de frío, pero estos conservarán todas sus propiedades.

2- Una sencilla forma de pelar los tomates es pasándolos por agua hirviendo, pero antes debes hacer con un cuchillo dos cortes en forma de cruz. De esta manera, la piel se desprenderá sola y tendrás el tomate completo.

3- Para hacer albóndigas más jugosas, debes agregar migas de pan duro remojado en leche.

4- Cuando la miel está dura, para volver a ablandarla debes sumergirla por algunos minutos en baño María.

5- Si sacas los huevos del refrigerador, debes utilizarlos pues no se pueden volver a guardar, ya que con los cambios de temperatura la cáscara se fisura y se contaminan.

### Mantener la higiene personal

Esta es de suma importancia, por ello siempre antes de comer, o de preparar alimentos, e inclusive al servirlos, se insta a tener las manos limpias.

### Guarda siempre la comida separada

Utiliza envases individuales para las carnes crudas, y que estén bien selladas en el refrigerador. No juntes alimentos cocidos con crudos para evitar contagios. Cuando las neveras gotean, es importante mantenerlos tapados para que no reciban posibles gérmenes.

### Lava los platos entre usos

Sobre todo cuando te encuentres preparando los alimentos, siempre *(Sigue en la pág. 77)*





lava los platos de forma correcta (con agua y jabón, fundamentalmente cuando trabajas con carne y pescado al mismo tiempo).

#### Mantén limpias las tablas de cortar

Uno de los instrumentos más empleados son dichas tablas, que nos permiten dar forma y obtener el trozo de carne, pescado o pollo que necesitamos. También las utilizamos para picar verduras. En todos los casos, lava

siempre después de haber cortado cualquiera de estos alimentos.

#### Los vegetales siempre deben lavarse

Es importante enjuagar bien los alimentos y si contienen mucha tierra, quitar el exceso con un cepillo. En el caso de la lechuga y la col, deben retirarse las hojas externas.

#### Los alimentos marinados siempre van en el refrigerador

Nunca dejes en el exterior carnes o alimentos que estén marinados. Lívalos al frío y utiliza los jugos solamente si estos pasan por previa cocción.

#### Cuando sirvas los alimentos

No utilices platos en donde hayas colocado otros previamente. Tampoco uses vajilla donde hayas cortado carnes crudas.

#### Utiliza bolsas reutilizables limpias

Procura lavarlas de manera periódica para que no alojen bacterias ni gérmenes. Hazlo con agua caliente y déjalas secar bien. Es una forma perfecta de mantenerlas en buen estado.



\*Un hombre en la CONSULTA DEL MÉDICO

-No sé qué me pasa doctor, si me toco la cabeza, me duele; si me toco la nariz, me duele; si me toco el pie, me duele. ¿Qué cree que tengo doctor?

-Pues creo que tiene el dedo roto.

\* Estaba un BORRACHO apoyado en una esquina y pasa una MUJER caminando, el borracho la observa y le dice:

-¡Adiós FEA!

La mujer enfadada se da media vuelta y le dice:

-¡Borracho!

El borracho con una sonrisa le dice:

-Sí, pero a mí, MAÑANA se me pasa.

\* La profesora le dice a Pepito:

-A ver Pepito, si yo digo fui rica, es PASADO, pero si yo digo soy hermosa, ¿qué es?

-¡Exceso de imaginación profesora!



## BUÑUELOS DE YUCA Y MALANGA

#### Ingredientes

- 1 lb de yuca
- 1 lb de malanga
- 1 huevo
- 1 cdta. de anís
- ½ cdta. de sal
- ½ taza de harina
- aceite para freír

#### Almíbar de punto de hebra:

- 2 tazas de azúcar blanca
- 1 taza de agua
- ¼ cdta. de jugo de limón
- 1 rama de canela
- 1 cdta. de vainilla

#### Preparación

**P**ELA las viandas y cocínalas en agua hirviendo sin dejarlas ablandar demasiado. Pásalas por la cuchilla más fina de la máquina de moler y luego amásalas con el huevo batido, anís, sal y harina hasta que no se pegue a los dedos. Dales forma de número ocho y fríelos en el aceite caliente. Sirvelos con almíbar de punto de hebra. Almíbar de punto de hebra: Pon al fuego todos los ingredientes menos la vainilla y déjala hervir aproximadamente cinco minutos, añádele la vainilla al bajarla del fuego.



¡A la cocina!



## PANETELA DE MANÍ

#### Ingredientes

- ½ lb de maní ligeramente tostado
- 6 cdas. de harina de trigo
- ½ cdta. de polvo de hornear
- 10 huevos
- 1 ¼ taza de azúcar
- 1 cdta. de vainilla

#### Preparación

**P**ESA el maní después de pelado. Enciende el horno a 375° F. Utiliza un molde de 25 cm en forma de anillo. Forra el fondo del molde con papel. No engrases los lados del molde. Muele el maní, cirne la harina con el polvo de hornear y añade el maní. Separa las claras de las yemas. Bate las yemas por 15 minutos, añadiendo el azúcar poco a poco. Agrega la vainilla. Ve polvoreando la mezcla de harina sobre las yemas batidas. Añade las claras de huevo batidas a punto de nieve y mézclalo todo envolviendo suavemente sin batir. Vierte la mezcla en el molde. Hornea alrededor de 50 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga seco. Vótealo y deje refrescar sin quitar el molde de una a dos horas.