

Dicas de Cozinha II

04-Nov-2009

Dicas que todos os dias nos podem ajudar na cozinha:

Salvar Comida Salgada

Uma pitada de sal a mais basta para que a comida fique salgada. No caso dos legumes cozidos, escorra-os, elimine a água da cozedura e verta-lhes água a ferver. Se acontecer com batatas, opte por fazer puré, esmague as batatas, juntando-lhes leite e ovo batido. Em sopas e guisados, para atenuar o sal, adicione pedaços de batatas cruas, deixe ferver e depois retire-os.

Escolher Beringelas

Ao comprá-las, escolha-as bem rijas, com a pele polida, brilhante e sem manchas. Não compre as que estiverem verdes e prefira as que ainda tiverem o pedúnculo. Pegue-lhes com cuidado pois facilmente ganham toques. Este legume come-se cozido, assado ou frito.

Fritos Com Menos Gordura

Quando fritar alimentos, faça-o sempre em óleo abundante, pois quanto menor for a quantidade de gordura na frigideira, mais ela é absorvida pelos alimentos. Se preferir utilizar margarina, misture-a sempre com um pouco de óleo, para evitar que se queime rapidamente. Deixe sempre escorrer bem os fritos sobre papel absorvente.

Preparar Molho de Tomate

Use pouca gordura quando fizer o refogado. Desta forma, ao juntar o tomate este ficará mais cozido do que frito, o que é bastante mais saudável. Sempre que possível prefira tomate fresco em vez de enlatado. Se for muito ácido junte uma pitada de açúcar.

Azeitonas Mais Saborosas

Ficarão com um sabor original se as colocar dentro de um frasco cobertas com água, vinagre, e 3 dentes de alho esmagados. Feche o frasco e deixe em repouso cerca de 3 dias antes de consumir.

Cozinhar Peixe

Para que o peixe não se desmanche, junte à água da cozedura um fio de vinagre. Para que fique com um sabor mais agradável, aromatize a água com um ramo de cheiros.

Ralar queijo

Antes de começar a ralar, unte o ralador com um pouco de óleo, assim evitará os desperdícios do queijo que a ele ficam agarrados, para além de lhe facilitar a limpeza.

Mostarda Sempre Fresca

Ao fim de algum tempo de uso, a mostarda tem tendência para secar. Para o evitar, coloque uma rodela de limão dentro do frasco, antes de o fechar, substituindo-a em cada utilização.

Secar Sal

Ao temperar um alimento, se verificar que o sal se encontra encaroçado, leve-o ao microondas durante alguns segundos, em potência média, para que fique seco e solto.