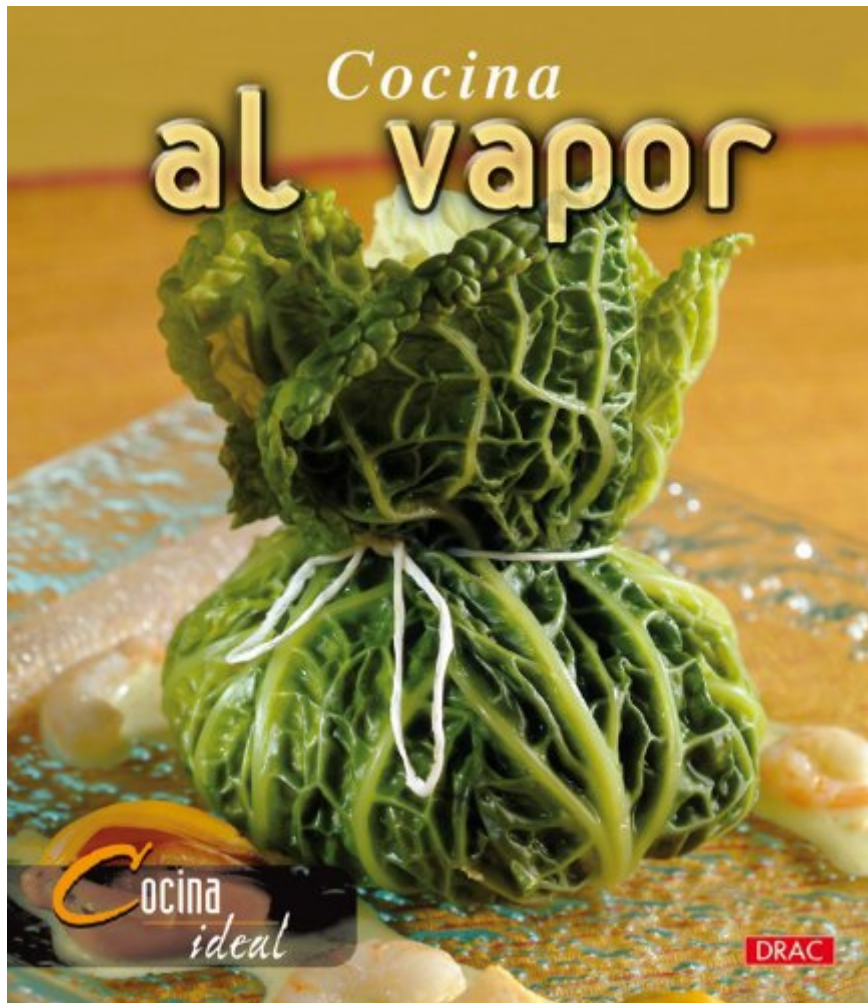


Cocina Ideal. COCINA AL VAPOR



Editor: El Drac

Autor: Cocina Ideal

Longitud de impresión: 64

Idioma: Español

PDF

El concepto de cocina al vapor ha estado siempre asociado a la cocina dietética y oriental. Por fortuna esta cocina está haciéndose un hueco en las cocinas de nuestros hogares. Cocer al vapor consiste en colocar los alimentos sobre una rejilla agujereada dentro de una cazuela cerrada que contiene agua hirviendo. El alimento se cocina por el vapor que se origina en el interior de la cazuela. Al agua de vapor se le pueden añadir especias y hierbas aromáticas. También se puede sustituir el agua por caldo o por vino. Así al sabor del alimento añadiremos el aroma procedente del vapor. Es el tipo de cocción que mejor conserva el sabor original de los alimentos así como su valor nutritivo. Hay recipientes específicos para cocinar al vapor, pero también se pueden hacer recipientes de fabricación casera. Tan sólo hay que colocar una rejilla en el interior de una olla o cazuela. En cualquier caso, la rejilla debe estar siempre por encima del agua de vapor. El wok es un recipiente originario de China que también

permite cocinar al vapor.

<http://yep.pm/ZQGuPY1i5/qMPWYr4ku.pdf.rar>