

El Primer Paso: Preparación

La primera gran regla de una gran comida es estar preparado. Tu cocina debe de tener los siguientes utensilios básicos para ayudar a hacer del cocinar una actividad divertida, segura y rápida.

cepillo para las uñas



USO: Fregar o lavar las hortalizas, como las zanahorias y patatas o papas.

CONSEJO: Manténlo limpio entre los usos y reemplázelo cada 3-5 meses.

tabla de cortar



CONSEJO: Nunca pongas la carne o pescado en la misma tabla donde pones las verduras o frutas crudas sin primero limpiarla con agua y jabón.

cuchara de madera



CONSEJO: Vale la pena invertir en una o dos cucharas de madera ya que no se derriten y son las compañeras perfectas en la cocina para cualquier uso, ya sea cocinar, revolver, o sofreír los alimentos.

pelador



USO: Quitar la piel de la patata y zanahoria y hacer rebanadas finas de pepino y calabacín.

bandeja para hornear



USO: Asar las verduras o frutas en el horno.

CONSEJO: Busca una bandeja que tenga los lados un poquito levantados para que sea más fácil de limpiar.

colador o cesta para cocinar al vapor



USO: Enjuagar frutas y verduras frescas o descongelar las que compras congeladas. Escurrir pasta y preparar verduras al vapor.

sartén antiadherente



CONSEJO: ¿Por qué debes asegurarte de que sea antiadherente? Para usar menos aceite al cocinar y así preparar comidas más saludables. Pero asegúrate de no usar espátulas metálicas porque se puede rayar la sartén y perder su característica antiadherente.

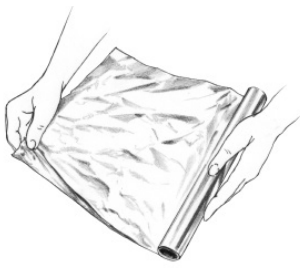
tijeras



USO: Cortar lechuga y hojas verdes. Recortar tallos.

CONSEJO: Asegúrete de comprar tijeras gruesas, que se encuentren en el pasillo de utensilios de cocina en el supermercado. ¡Las tijeras escolares no lo ayudarán mucho en la cocina!

papel de aluminio



USO: Cocinar verduras a la parrilla o al horno de manera fácil y limpia.

En el horno: Extiende el papel de aluminio sobre una bandeja para hornear y cocine verduras a 350°.

A la parrilla: Coloca el papel de aluminio sobre las rejillas, haz agujeros en el papel, y cocina las verduras a fuego medio o bajo.

Ambos: ¡Envuelve las verduras en papel de aluminio y cocina en el horno o parrilla! Es rápido, fácil y mantiene los alimentos bajos en grasa ya que no necesitas usar aceite.

funda de almohada



USO: Guardar hojas verdes como lechuga y espinaca. Después de lavar las hojas verdes, colócalas en una funda de almohada y sacude la funda mientras la sostienes encima de tu cabeza. Esta es una forma rápida de sacudir el agua en las hojas verdes.

CONSEJO: Elige una funda delgada. También puedes hacer tu propia funda, bolsa hecha de muselina muselina o paños para hacer queso.

tazas y cucharas de medir



CONSEJO: ¡Nunca subestimes la importancia de ser preciso al cocinar! Una media taza de más puede convertir un postre delicioso en un desastre. Siempre usa las medidas apropiadas que se encuentran en las recetas (*¡este es un consejo de cocineros que aprendieron a seguir recetas después de haber tenido varios malos resultados!*).

3 CUCHILLOS BÁSICOS

cuchillo de chef o cuchillo cocinero



USO: Cortar, picar, rebanar y hacer dados.

CONSEJO: Usa el lado del cuchillo para aplastar, y el talón (*el borde inferior cerca del mango*) para pinchar las verduras duras, como la calabaza.

cuchillo para vegetales



USO: Recortar hojas, flores, tallos y raíces.

CONSEJO: Usa para mejor control si el cuchillo de chef se siente incómodo.

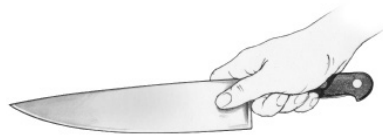
cuchillo panero o de pan



USO: Rebanar tomates, pelar o cortar frutas cítricas o piña en segmentos, y cortar melones.

CÓMO SOSTENER UN CUCHILLO:

Para agarrar y tener buen control del cuchillo, manten tu mano firmemente en el mango cerca de la cuchilla. Coloca el pulgar en un lado del metal y el interior del dedo índice doblado en el otro lado de la cuchilla.



Un CUCHILLO AFILADO es un CUCHILLO SEGURO

Un cuchillo sin filo requiere del uso de más fuerza para cortar, y hace que los accidentes sean más probables. ¡Niños pequeños nunca deben cocinar o usar cuchillos sin la supervisión de un adulto!