

Salsas y Aderezos

TALLER DE COCINA

CURSO:
ALIMENTACIÓN,
FE Y SALUD



Llajua

SALSA BOLIVIANA

INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1/2 pimentón rojo crudo
- 1 o más dientes de ajo
- Albahaca a gusto
- Sal
- 2 cucharadas de tofu sedoso o firme (la receta original es con 1/4 taza de aceite).

PREPARACIÓN

- Colocar todos los ingredientes en el procesador por un par de minutos.
- Debe quedar cremoso y suave.
- Vaciar a frasco de vidrio.
- Mantener refrigerado



Aderezo verde de maravillas

INGREDIENTES

- 1/4 taza semillas de maravillas (mejor si están remojadas en agua. Pero antes de procesar, eliminar el agua)
- 1/2 taza leche vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal
- Cebollín y perejil a gusto
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

- Colocar todo junto en el procesador.
- Procesar por un par de minutos hasta lograr consistencia cremosa.
- Reservar en frasco de vidrio con tapa. Mantener refrigerado.



Aderezo de caju y ajo

INGREDIENTES

- 1/3 taza de caju (mejor si están remojados pero debe eliminar el agua de remojo)
- 1/3 taza agua
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de limón
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

- Colocar en el procesador todos los ingredientes.
- Cuando esté cremoso agregar albahaca y/o eneldo a gusto y volver a procesar, pero sin moler las hierbas (las hierbas deben quedar picadas no trituradas).
- Retirar y enfrascar. En este momento puede agregar ralladura de limón y mezclar.
- Mantener refrigerado.



Aderezo de tofu y ajo

INGREDIENTES

- 1/2 taza de tofu suave o sedoso.
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 /4 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

- Procesar todo junto hasta quedar integrado y cremoso.
- Esta es solo la base y puede usarla directamente.

ALTERNATIVAS

1. Agregar perejil y/o cilantro Al mezclar quedará verde.
2. Agregar pimentón rojo tostado o asado. Al procesarlo, la mezcla tomará color rojo o rosado.

También puede usar pimentones amarillo o naranja.

3. Procesar con pepino, y luego agregar ciboulet picado.



Aderezo de tahini

(Tahini es pasta de sésamo puro)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de puré de manzana o un trozo de manzana
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de jugo naranja

PREPARACIÓN

- Procesar muy bien por un par de minutos sólo para integrar los ingredientes.
- Queda muy sabroso en ensalada de repollo.

