



Espicias y Hierbas Superiores

Las especias y las hierbas son la clave para agregar sabor a sus alimentos y reducir la necesidad de sal. Las especias son la parte seca de la planta o semilla. Las especias agregan aromas y sabores picantes. Las hierbas son la parte verde frondosa de las plantas aromáticas y se utilizan para dar sabor, fragancia y como guarnición.

Espicias superiores para tener a mano

1. Granos de pimienta—picantes con un calor suave
2. Ajo—picante
3. Jengibre—picante y picante
4. Comino—ahumado y terroso
5. Pimentón—dulce; agrega color rojo
6. Canela—dulce y tibia
7. Cayena—dulce calor
8. Nuez moscada—dulce y picante
9. Clavo—dulce y tibio
10. Semillas de hinojo—dulce y regaliz
11. Cúrcuma—amaderada suave
12. Cardamomo—cálido y cítrico

Para obtener el mejor sabor, muele las especias según sea necesario con un mortero o un molinillo de especias. Tostar las especias antes de molerlas aumentará el sabor.

Hierbas superiores para tener a mano

1. Perejil—verde, herbáceo
2. Cebollino—cebolla suave
3. Albahaca—aromática, robusta, regaliz
4. Tomillo—picante y amaderado
5. Orégano—robusto y con sabor a limón
6. Menta
7. Romero—fuerte y a pino
8. Eneldo—picante, herbáceo, encurtido
9. Salvia—pino, limón y eucalipto
10. Cilantro—picante, herbáceo
11. Hoja de laurel—amaderada

Las hierbas adicionales se pueden secar o deshidratar para un almacenamiento prolongado. Las hierbas secas tienen más fuerza que las frescas. Cuando sustituya las hierbas frescas por secas, use un tercio de la cantidad de hierbas frescas que necesita. Por ejemplo, si la receta requiere una cucharada de romero fresco, use 1 cucharadita de romero seco.

Términos a conocer

Aromático: olor distintivo y agradable

Mortero y majadero: cuenco pequeño y herramienta que se utiliza para moler o triturar ingredientes.

Deshidratar: quitar el agua de los alimentos para su conservación.

