



Aderezos y Salsas



por **Aliwalú**



A photograph showing a white ceramic bowl filled with toasted sesame seeds. In the foreground, there is a small, clear glass dish containing a white, powdery substance, likely sesame powder. To the right of the glass dish, a pile of raw, light-colored sesame seeds is scattered on the white surface. The text "Aderezos secos" is overlaid in the center of the image.

Aderezos secos

Gomasio significa en Japonés semilla de sésamo tostada con sal. El gomasio tradicional viene de la cocina macrobiótica. Se utiliza como sal para condimentar. Es una forma muy sencilla de crear aderezos súper sanos. La receta original es sésamo tostado y sal en una proporción de 250gm de semillas por 3 gm de sal marina. Es una fuente de calcio biodisponible deliciosa. Lo puedes añadir a muchos platos y añade un sabor delicioso

Gomasio

Cómo hacerlo

En una sartén pon 250gm de semillas y tuéstalas a fuego lento moviéndolas para que se doren por igual. Añade la sal en la sartén para que se caliente, sin que se tueste. Muele los dos ingredientes en un Suribachi a mano o en la batidora dándole un solo golpe de molienda para que la semilla se abra sin que quede totalmente desecha.

Gomasio Clasico

Semillas de sésamo marrones y sal

Gomasio Negro con algas

Semillas de sésamo negras, sal marina, algas tipo Hijiki, wakame, arame, dulce....

USO

Puedes añadirla a tus granos, ensaladas, sopas, guisos... tostadas... siempre delicioso y da un toque super vistoso a los platos, asegurándote que estas tomando calcio biodisponible.

Disfrútalo te va a encantar.



Salsas

Las salsas son el alma de muchas de las comidas, pues te ayudan a jugar con sabores sin necesidad de cambiar los ingredientes base. También las salsas juegan un papel importante en la presentación de los platos, por el colorido y la variedad de matices que aportan.

La puedes crear y tener en el refrigerador varios días dándote mucho juego en tus creaciones.

Te invito a crear tus salsas jugando siempre con los 5 o 6 sabores mas las grasas.

Las posibilidades son infinitas.

Crea una
salsa tuya
y compárte
TU RECETA
con el
grupo.



Mayonesa de Piñones

INGREDIENTES:

100gm de Piñones

Pizca de jengibre

Pizca de sal

50ml Aceite de oliva

10gm de Uvas Pasas

Chorrito de Limón

Pizca de Cayena

Un chorrito de agua



Salsa de remolacha

INGREDIENTES:

- ½ Remolacha cruda
- 100gm Kefir de cabra
- Una cucharadita de Miel
- Una cucharada de Vinagre de manzana
- Pizca de Sal
- Pizca de Pimienta negra
- Chorrito de Aceite de oliva
- Chorrito de Agua
- ½ Ajo sin corazón



Salsa Tahini

INGREDIENTES:

50m Tahini aprox.

Buen chorro de Limon

Ajo sin corazón

Sal

Una cucharadita de comino en semilla semi molido

Pimienta rosa

Chorrito de agua

Chorrito de aceite de oliva



Tzatziki de Coco

INGREDIENTES:

100ml de Kéfir de coco

Una cucharadita de Cúrcuma

½ cucharadita de Pimienta negra

Pizca de Sal

Pizca de Azúcar de coco

Chorrito de Limón



Mayonesa de Piñones o Nueces de Macadamia

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 g de piñones
- 50 ml de agua
- 1 ajo sin corazón
- 1/2 limón exprimido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 3 gotas de algún sirope
- Una puntita de pimienta negra

Método

En un vaso de batidora pon todos los ingredientes y bate hasta conseguir una consistencia como la mayonesa: supersedosa.

Lo puedes conservar una semana mínimo en tu refrigerador en un tarro de cristal.



Vinagreta Clásica con Artemisa

INGREDIENTES:

- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharada de mostaza verde o Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 1 puntita de pimienta rosa
- 1 puntita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de Artemisa en tintura

Método

Batir todo bien y calibrar de sabor a tu gusto.

Lo puedes conservar diez días en el refrigerador.

Recuerda tápalo bien en tarro de cristal para que no le entre oxígeno.



Vinagreta Oriental

INGREDIENTES:

4 cucharadas de vinagre de arroz · 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado · 1 chile rojo · 1 chile verde · 1 cucharadita de algún sirope recomendado · 1 pizca de sal

Método

Pica muy finitos los dos chiles y mézclalos con el sirope y el zumo de limón. Déjalos macerar durante quince minutos. Añade las cuatro cucharadas de vinagre de arroz y la de aceite de sésamo tostado, las gotas de sirope y remueve todo hasta que la vinagreta quede muy uniforme y ligera.

Pesto de Perejil

INGREDIENTES:

50 g o un buen manojo de perejil

Un ajo

Un trocito de cúrcuma fresca o una puntita si es en polvo

100 g de avellanas sin tostar

100 ml de aceite de oliva

30 ml de aceite de aguacate u otro aceite

Una pizca de sal marina y de pimienta negra, una puntita de miel, unas gotas de vinagre de manzana.

Método

Bate las avellanas con la cúrcuma, sal, pimienta, miel y vinagre.

Añade el perejil y bátelo. Comprueba que esta a tu gusto y corrige. Pon la mezcla en un frasco de cristal y agrega aceite hasta dejar el pesto sumergido.

Listo para comer.

Si lo quieres emulsionado, ósea mas como un páte, entonces bate la mezcla con el aceite y obtendrás otro resultado.

Observa que están los 6 sabores.

Lo puedes conservar 10 días en tu refrigerador.