

Deshidratar

por Alizvahí



Deshidratar alimentos no es otra cosa que extraerles el agua. Esta técnica ancestral se ha utilizado para preservar alimentos durante siglos utilizando el calor del sol.

Para que se conserven los nutrientes es imprescindible deshidratar a máximo cuarenta y dos grados.

La deshidratación es un proceso que permite crear una gran variedad de recetas sin necesidad de que el alimento este cocinado y por ello es una forma excepcional de tomar alimentos crudos.

Se pueden obtener infinidad de texturas al igual que sabores. Esta técnica es perfecta para deshidratar frutas, verduras, crear quesos curados, crackers, panes, pizzas, croquetas, rollitos de crema de frutas y muchos otros que te sorprenderán.

Hay varios tipos de deshidratadores, los mejores son los que tienen dos ventiladores interiores pues unifican el secado. Hay deshidratadores solares que son muy sencillos de hacer y en climas soleados y cálidos son muy recomendables para aprovechar la energía del sol.

Si no tienes deshidratador puedes hacer tus crackers y verduras deshidratadas en el horno al mínimo que te lo permita. No es exactamente lo mismo, pero es una buena solución para crear.

Deshidratar kale y calabacín rebozado en crema de anacardos

Ingredientes para el rebozado

150 Anacardos remojados 6 horas

Una cucharadita de comino

Sal

Aceite de oliva

Jengibre

Medio ajito sin corazón

Batir bien hasta obtener una consistencia cremosa.

Rebozar las hojas de kale sin el tronco.

Cortar el calabacín en diagonal y rebozar.

Deshidratar a 42 grados durante 12 horas.

Puedes variar el rebozado a tu gusto.

Para deshidratar cualquier verdura simplemente añade las especias y tonalidad que te apetezca, o simplemente en su esencia pura. Son una buena solución para decorar platos y añadir texturas y color. Es una técnica que te permite almacenar verduras de temporada cuando hay abundancia y tenerlas disponibles en cualquier momento del año.

Tomates cherries deshidratados:

Ingredientes

Tomates cherries

Tomillo fresco

Aceite de oliva

Sal

Deshidratar por 4 horas para que se mantengan secos pero jugosos.

Una forma
muy creativa
de añadir estilo
a tus platos.

