



PASTA AL PESTO CON RÁBANOS *Asap*

La albahaca es un clásico para el pesto, pero pruebe a mezclarla con hojas de rábano, nabos, rúcula, espinacas o col rizada. Utilícelo con la pasta, para mojar verduras o para untar pan.

PARA 4-6 PERSONAS

- INGREDIENTES**
- 1 libra de pasta de cualquier tipo
 - 1 manojito de rábanos verdes
 - 1 diente de ajo picado
 - ¼ taza de nueces (o almendras, anacardos o piñones)
 - ¼ taza de queso parmesano recién rallado
 - 2 cucharadas de zumo de limón
 - ½ taza + 1 cucharada de aceite de oliva, dividida
 - queso feta o de cabra, desmenuzado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta según las instrucciones. Escúrrala y colóquela en un bol grande.
2. Separe los rábanos de las verduras. Lave y seque ambos. Trocee los rábanos verdes.
3. Ponga las verduras, el diente de ajo picado, las nueces, el parmesano rallado y el zumo de limón en un robot de cocina (o en un recipiente de plástico de fondo plano y paredes altas y utilice una batidora de inmersión). Procese hasta que se forme una pasta. Con el motor en marcha, añada lentamente 1/3 de taza de aceite de oliva. Añada más aceite, si se desea, hasta alcanzar la consistencia deseada. Sazone el pesto al gusto con sal y pimienta.
4. Recorte los rábanos y córtelos por la mitad. Si los rábanos son muy grandes, córtalos en cuartos. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Añada los rábanos y cocínelos, removiéndolos de vez en cuando, hasta que se ablanden y empiecen a dorarse, unos 8 minutos. Sazone con sal y pimienta.
5. Mezcle la pasta cocida y el pesto y sirva en platos o cuencos.

● Vegetariano ● desmenuzado, si lo desea.

10 CONSEJOS PARA MEJORES HAMBURGUESAS

THE FOOD LAB
 - J. KEVIN LOPEZ-ALT



1. Utilice carne recién molida, si puede
 - Lo ideal es que proceda de una fuente de confianza: la carne picada comprada al azar puede variar mucho en cuanto a calidad y seguridad alimentaria (importante si le gusta cocinar las hamburguesas más raras).
2. Mantenga todo bien frío
 - Hasta que las hamburguesas estén completamente formadas, procure mantener la carne fría para preservar el contenido de grasa y la estructura
3. No manipule demasiado la carne
 - Para obtener las hamburguesas más tiernas, manipule la carne lo menos posible y forme hamburguesas tiernas
 - Evite añadir cebollas, hierbas, huevos, pan rallado o cualquier otra cosa que haya que mezclar
4. NO sale la carne picada hasta que se formen las hamburguesas
 - La sal disuelve las proteínas musculares y deshidrata la carne
 - El mejor momento para sazonar las hamburguesas es uno o dos minutos antes de cocinarlas
5. La forma es importante
 - Intente que todas las hamburguesas tengan el mismo tamaño para que se cocinen en el mismo tiempo.
 - Si le gustan las hamburguesas más grandes, evite el "síndrome de la albóndiga" (en el que la hamburguesa se abulta al cocinarse y se convierte en una albóndiga) haciendo un hoyuelo en el centro.
6. Sazone generosamente
 - Sazone la superficie superior de una hamburguesa con una pizca grande de sal y pimienta (mejor recién molida)
7. Dele la vuelta a la hamburguesa tantas veces como quiera
 - Si se le da la vuelta una vez y se cocina por más tiempo, funcionará, pero si se le da la vuelta más a menudo, se cocinará más rápido y de forma más uniforme.
8. Utilice un termómetro
 - 120°F (49°C) e inferior para poco hecho (rojo/crudo en el centro)
 - 130°F (54°C) para una carne poco hecha (rosada y caliente)
 - 140°F (60°C) para término medio (totalmente rosado, empezando a secarse)
 - 150°F (66°C) para medianamente bueno (gris rosado, significativamente más seco)
 - 160°F (71°C) y más para bien cocido (completamente gris, muy poca humedad)
9. Elija bien su bollo
 - Lo mejor son los panecillos de patata tostados, el brioche u otros panecillos resistentes pero blandos. Evite el pan demasiado duro o crujiente.
10. No deje que nadie le diga lo que debe o no debe ponerle

CHIFFONADE DE COLES DE BRUSELAS

Esta elegante guarnición es tan sencilla y deliciosa que puede que conviertas a algún que otro hater de las coles de Bruselas. Chiffonade (que significa "pequeñas cintas" en francés) es una técnica en la que se apilan las hojas, se enrollan firmemente y luego se cortan las hojas perpendicularmente al rollo. Las coles de Bruselas vienen preapiladas.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 libra de coles de Bruselas
- 3 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Corte cada col de Bruselas por la mitad por el lado largo (de modo que la media col quede intacta del núcleo)
2. Coloque una col de Bruselas sobre su lado plano y sujétela mientras utiliza un cuchillo afilado para cortar "chiffonades" muy finas hasta que llegue al corazón de la col y haya cortado toda la col en rodajas finas. Deseche el núcleo restante.
- CONSEJO:** Esta es la oportunidad perfecta para practicar buenas habilidades con el cuchillo: sujete cualquier elemento que esté cortando curvando un poco los cuatro dedos para que los nudillos sobresalgan por el lado plano del cuchillo a medida que se acerca. Así protegerás las yemas de los dedos aunque cortes muy de prisa.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la mantequilla o el aceite y espere a que brille, unos 30 segundos, y añada las coles de Bruselas.
4. Añada una pizca generosa de sal y un poco de pimienta (si lo desea). Remueva con frecuencia, hasta que las coles de Bruselas empiecen a dorarse un poco por los bordes, unos 7-14 minutos. Pruebe y sazone con más sal, si es necesario. Sirva caliente.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

BATIDO DE FRESA

PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de fresas, frescas o congeladas
- 1 plátano en trozos, fresco o congelado
- 1 manzana, sin corazón y cortada en trozos grandes
- ¼ - ½ taza de leche (no láctea si lo desea) o yogur
- ½ taza de cubitos de hielo

INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes en una batidora (o utilice una batidora de inmersión - vea los consejos más abajo)
2. Comience a batir a velocidad baja y aumente a velocidad alta. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea.

CONSEJOS: cómo utilizar una batidora de inmersión para batidos

¡Súper rápido y fácil de limpiar!

- Elija un recipiente de fondo plano que tenga lados altos y no sea propenso a romperse (como una jarra de plástico, un vaso medidor de líquidos de plástico, una coctelera metálica o un vaso grande de plástico)
- Utilice una mezcla de fruta/verdura fresca y congelada O descongele la fruta/verdura congelada por 5-10 minutos (o en el microondas por 30 segundos) si la utiliza toda congelada
- No llene demasiado el recipiente para que tenga espacio para mover la batidora sin que salpique
- No añada demasiado hielo de una vez, es mejor utilizar cubitos más pequeños
- Mueva la batidora arriba y abajo para asegurarte de que todo se mezcle bien
- Haz una pequeña pausa cada 15 segundos para evitar que la batidora se sobrecaliente

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos