

Muslos de pollo asados con glaseado de miel y vinagre balsámico

Ingredientes:

8 muslos de pollo con piel
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal
Pimienta negra
1/4 de taza de miel
2 cucharadas de vinagre balsámico "Puruvín"
1 cucharada de salvia fresca picada o 1 ½ cucharadita de salvia seca

Preparación:

Mezclar bien en un recipiente pequeño la miel, el vinagre y la salvia.
Separar.

Sazonar los muslos de pollo con sal y pimienta y pincelarlos ligeramente con aceite.

Colocarlos en una bandeja de horno y llevarlos al horno precalentado 200° C hasta que estén dorados y cocidos, dándoles vuelta para que el cocimiento sea parejo. Aproximadamente 5 minutos antes de que el pollo esté listo, pincelar con la mezcla de miel, repetidas veces.

Servir los muslos de pollo calientes, acompañados de puré o ensalada.

Mayonesa Balsámica

Ingredientes:

1 huevo a temperatura de ambiente
2 cucharadas de vinagre balsámico "Puruvín"
1 cucharada de mostaza Dijon o similar
3/4 de taza de aceite vegetal, aproximadamente
½ taza de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

Colocar el huevo en una licuadora o en una procesadora. Agregar 1 cucharada de vinagre balsámico, mostaza, sal y pimienta. Licuar o procesar a velocidad media e ir agregando gradualmente el aceite vegetal primero y luego el aceite de oliva, hasta que espese.

Verter a un recipiente y mezclar la cucharada de vinagre restante. Rectificar la sazón.

Refrigerar.

Filet mignon con glaseado balsámico

Ingredientes:

6 filetes de lomo de 4 cm. de espesor cada uno
Pimienta negra fresca a gusto
Sal
3 cucharadas de aceite
3/4 de taza de vinagre balsámico "Puruvín"
3/4 de taza de vino tinto

Preparación:

Sazonar los lomos con sal y pimienta.

Calentar 3 cucharadas de aceite en cada sartén (si es que no se usa teflón) hasta que esté bien caliente.

Colocar los filetes en la sartén caliente y cocinar los lomos unos minutos por cada lado, o hasta que estén dorados.

Bajar la temperatura y agregar el vinagre y el vino tinto. Cubrir la sartén y cocinar los lomos 4 minutos por cada lado, rociándolos con el jugo ocasionalmente.

Servir en platos calientes y bañar con el glaseado de vinagre y vino.

Filete de atún al balsámico

Ingredientes:

- 4 filetes de atún de aproximadamente 170 g. cada uno
- 1/4 de taza de caldo de pollo, desgrasado
- 1 cucharada de vinagre balsámico "Puruvín"
- 4 cucharaditas de azúcar rubia
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 cucharadita de maicena
- 4 tallos de cebolla de verdeo, cortados en trozos diagonales de 3 cm.
- Sal
- Aceite en spray (reemplazar por 1 cucharadita de aceite vegetal)

Preparación:

Rociar con el aceite en aerosol y calentar una sartén.

Sazonar el atún con sal y pimienta. Colocar el pescado en la sartén caliente y cocinar 3 minutos por cada lado hasta que esté cocido a término medio o al punto de cocción que se desea. Retirar de la sartén.

Mezclar el caldo, vinagre, azúcar, salsa de soya y maicena en una olla pequeña.

Llevar a hervir y cocinar un minuto, moviendo. Retirar y verter.

Brochette de tomate light

Ingredientes:

- 2 tazas de tomate, pelado, sin simeillas y picado
- 1 ½ cucharadita de alcaparras (opcional), picadas
- 2 cucharadas de aceitunas negra picada
- 1 cucharada de cebolla roja, finamente picada
- 2 cucharada de albahaca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 de cucharadita de vinagre balsámico "Puruvín"
- Pimienta
- Sal
- 10 tajadas de pan baguette cortadas en diagonal y ligeramente tostadas

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, con excepción del pan. Dejar reposar ½ hora y escurrir.

Colocar una cucharada aproximadamente encima de cada tajada.

Se sirve como entremés.

Filet de cerdo con vinagre balsámico

Ingredientes:

1.200 kg. de filet de cerdo, limpio en grasa
Jugo de 3 naranjas
1 ½ cucharada de mantequilla
3 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre balsámico
1 ½ cucharadas de azúcar
2 cucharadas de orégano picado
Ramitas de albahaca para decorar
2 dientes de ajo, finamente picados
Sal
Pimienta

Preparación:

Sazonar el filet con sal, pimienta y ajo. Colocarlo en una asadera y verter encima el jugo de naranja. Macerar durante 2 horas o más, dándole vuelta frecuentemente para que se impregne de la maceración.

Calentar la mantequilla y el aceite en una sartén grande. Retirar el cerdo de la maceración y secar con papel adsorbente. Cortar la carne en medallones y dorarlos en la sartén 3 minutos por lado.

Mezclar el vinagre con el azúcar y el orégano.

El vinagre como el: “mago de la cocina”

Agregue una cucharadita de vinagre de alcohol “Puruvín” cuando esté hirviendo el agua del arroz para que éste quede más suelto y blanco.

Para evitar el olor que despide el repollo, coliflor y brócoli, agregue vinagre al agua que utilice para cocinarlos.

Para devolverle las frescura a los vegetales que ha guardado en la heladera póngalos a remojar en agua bien fría con vinagre “Puruvín”.

Enjuague los camarones o langostinos con agua y vinagre para quitarles el fuerte olor al cocinarlos.

Al cocinar huevos duros, disuelva una cucharada de vinagre blanco en el agua de cocción para que las cáscaras no se agrieten.

Además:

Ayuda a mantener los desagües de las cañerías limpias.

Una vez al mes haga un lavado en el lavarropas sin colocarle indumentaria con una taza de vinagre blanco “Puruvín”, para sacarle al mismo los restos de jabón.

Realice el último enjuague de sus prendas de color para fijarlo.

El alcohol blanco disuelto en agua saca las manchas de transpiración de las prendas.