



## “ TIPS DE COCINA “

- A la plancha sin plancha: Para evitar que el pescado a la plancha se queme antes que se cueza o simplemente no tiene una plancha, tiene dos soluciones Si tienes plancha, marca el pescado por un lado y por el otro y colócalo en una charola y al horno. Le queda blanco y bien hecho por dentro. Colócalo en una charola, en crudo, y mévalo en el horno bien caliente, cuando esté dorado por encima voltéelo y una vez dorado baje la temperatura del horno hasta que esté hecho.
- Aderezar bien las ensaladas: Aderezar las ensaladas de vegetales crudos en el momento de servirlos. De esta manera el ácido del vinagre o el limón no las marchitará.
- Ahorra aceite cuando guisas: Si cocina para usted solo (o para dos), compre una sartén china (tiene forma de sombrero vietnamita invertido). Ahorrará mucho aceite, y cocinará más rápido.
- Alcachofas ennegrecidas: Para que las alcachofas que preparas no se ennegrezcan, luego de cortarlas y prepararlas, frótelas con limón o póngalas en un recipiente con agua acidulada con jugo de limón.
- Aromatizar caldos: Los caldos y sopas pueden aromatizarse agregándoles, durante la cocción, hierbas aromáticas o condimentos (clavo de olor, pimienta en grano, entre otros).
- Arroz blanco: Si desea que el arroz le quede realmente blanco, añada al agua de cocción unas cuantas gotas de jugo de limón o de vinagre.
- Arroz esponjado: Para que el arroz te salga muy esponjándose y no batido lávalo tres veces, y cada vez que lo laves frótalo con tus manos como si lo tallaras, notarás que a la tercera vez que lo laves el agua ya estará transparente, eso quiere decir que lo desalmidonaste y estará listo. Otro tip: por cada taza de arroz usa 2 de agua déjalo hervir y al momento de que hierva le bajas la flama y lo tapas. Listo espera a que se evapore el agua restante.
- Arroz pegado: Se recomienda agregar una cucharada de jugo de limón al agua con que se hervirá el arroz, para evitar que éste se pegue a la olla.
- Asado: Cuando esté haciendo un asado a la parrilla, la carne sabrá mejor aún si le echa al fuego una ramita de romero o tomillo.
- Bananas fritas: Los plátanos fritos saben mucho mejor mientras más maduros estén al cocinarlos, pues así liberan su almíbar natural.
- Batir claras a punto nieve: Los huevos deben estar a temperatura ambiente, tengo gran cuidado de que su batidor este limpio y sin restos de grasas (esto impediría que las claras subieran como es debido). Puede usted añadir a penas una pizca de bicarbonato o levadura en polvo.
- Berenjenas cortadas: Una vez cortadas las berenjenas se colocan a capas en una fuente honda, espolvoreando cada capa con sal. Se cubren y se deja reposar durante 1 hora (aprox.) Se escurren luego (para desechar el líquido amargo que desprenden) y se aclaran bajo agua fría. Por último simplemente debes secarlas con un paño.
- Caldo de verduras: Se conserva en el freezer aproximadamente 2 días y a temperatura ambiente solamente 1 día.
- Caldos de vegetales: No debes guardarlo de un día para otro. Recuerda que dejar el caldo en la olla después de su cocción equivale a estropearlo.
- Calidad: Siempre compre los ingredientes más frescos y de la mejor calidad que encuentre, no se deje llevar por ofertas y promociones que sólo tratan de sacar mercancía atrasada.
- Carne seca: Para evitar que el pavo al horno u otra carne se seque, hay que poner un recipiente con agua cerca a la asadera donde se cocine la carne.
- Carnes o pescados con más sabor: El alcohol se evapora rápidamente cuando se cocina algo a lo que se ha añadido. Pero queda el sabor de origen. En vez de agua, ponga cerveza, o vino con agua. O vino solo.
- Carnes tiernas: Todas las carnes y especialmente la de ternera, es aconsejable golpearla antes de guisarla, porque así esta más tierna.
- Carnes y la sal: Las carnes no hay que colocarle sal hasta después de azadas o fritas. Si lo haces antes hará que la carne pierda jugos y quede seca.
- Cáscara de papas: Para evitar que la cáscara de las papas se rompa al hervirla échele 1/4 de taza de vinagre al agua done va a cocer.
- Cebollas digestivas: Para que sean mucho mas digestivas manténgalas unos minutos en agua hirviendo (este caso

es si van a guisarse) De lo contrario, si se van a ingerir crudas, córtela en trozos e introdúzcalas en agua fría unos 30' (antes de prepararlas).

- Cebollas que hacen llorar: De seguro el hecho de pelar las cebollas la hace llorar, si esto pasa simplemente sumérlas en agua fría mientras las corta (o pela), o bien póngalas en el congelador 5 minutos antes.
- Cocer pasta sin problemas: Al hervir la pasta, siempre añada al agua un chorrito de aceite de oliva. Será más fina y más sabrosa.
- Cocer verduras: Si va a cocer verduras, échelas al agua hirviendo como si fuera pasta, para detener la cocción y fijar el color, cuélelas y póngalas en un recipiente con agua y hielos, más tarde, para calentar, agregue un poco de mantequilla y sal y caliente tapado a fuego muy suave.
- Cocinar huevos cocidos: Uno de los secretitos para que, cuando quieres cocer los huevos no se les rompa la cáscara, es pasarles limón antes de meterlos en el agua.
- Coliflor blanca: Para que la coliflor se mantenga blanca absolutamente durante toda su cocción añádale leche al agua en que la hierve.
- Comprar cebollas: Al comprar cebolla siempre deben elegirse las que sean muy duras y apretadas.
- Consejos para presentar un plato: es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:
  - 1) Que existan diversas texturas para no hacerlo aburrido, crujiente, líquido, sólido, cremoso, esponjoso, gelatinoso, helado, etc.
  - 2) Siempre utilizar una hierba fresca o frita para brindar un toque de vida y frescura al plato.
  - 3) Servir una pequeña guarnición en vasitos, copas de cristal, caballitos, etc.
  - 4) Es muy interesante crear, experimentar, hacer algo nuevo que sorprenda al comensal, jugando con los ingredientes tradicionales logrando como resultado sabores exquisitos y textura sorprendentes.
  - 5) El salseado en un plato surge de la espontaneidad, en diversas formas, en ocasiones sorprendentes y responsabilidades del chef.
- Conserva de aceitunas (negras): Para conservar y mejorar el sabor de las aceitunas negras, mételas en un frasco de cristal y añádele solamente 2 dientes de ajo y 1 rama pequeña de tomillo, cubre todo eso con aceite de oliva y simplemente déjelas reposar hasta que las uses.
- Conserva de aceitunas (verdes): Para conservar nuestras aceitunas verdes debes guardarlas en frascos de cristal y cubrirlas con agua y con a penas unas pizcas de sal (con tranquilidad puede añadir unas rodajas de limón para hacer mas fuerte aún la conserva).
- Conservar el café: Debe conservarse lejos de un ambiente donde haya calor y humedad, de cualquier olor esto se debe a que la grasa del café absorbe los olores con rápida facilidad) o posibilidad de oxidación (hace que se seque, se vuelva amargo y sin aroma) También le recomendamos molerlo poco a poco, si se compra ya molido es preferible hacerlo en cantidades pequeñas.
- Conserva de café en grano: Para que el café en grano conserve su sabor y aroma, guárdelo bien tapado en el refrigerador o congelador.
- Conserva de chiles: Para conservar el chile piquin, sin que pierdan su sabor o lo picante, solo ponlos en un frasco con un poco de sal sin tapar, empezaran a secarse y luego de una semana se pueden tapar.
- Conserva de especias: Procura guardar tus especias en un lugar oscuro y fresco, pues el calor y el exceso de luz las resecan y les quita sabor y propiedades.
- Conserva de limones cortados: Para conservar por varios días limones ya han sido cortados, colóquelos bocarriba en un plato, cúbralos con una vaso u otro recipiente de vidrio y manténgalos en refrigeración.
- Conserva del polvo de hornear: Para conservar todas las propiedades del polvo para hornear, lo mejor es guardarlo en un lugar muy fresco, de ser posible dentro del refrigerador, para probar si aún está en condiciones para hornear, se agrega una cucharadita de polvo para hornear en una taza con agua muy caliente, si hace reacción es que funciona, si no sucede nada, lo recomendable es tirar el polvo para hornear y reponerlo.
- Conservar el pan: Para conservarlo durante mas tiempo debe congelarlo, envolviéndolo en papel de aluminio y poniéndolo en el congelador. Recuerde antes de comerlo dejarlo un par de horas a temperatura ambiente y por ultimo introdúzcalo durante 3 minutos o menos en horno encendido.
- Conservar las fresas: Para conservar las fresas totalmente en perfectas condiciones solo póngalas en un colador dentro del freezer (con esto el aire podrá circular entre las mismas).

- Contenido sobrante de latas: Cuando no se usa el contenido total de una lata de conservas, lo que resta debe pasarse inmediatamente a otros recipientes apropiados de vidrio o plástico.
- Copas limpias: Cuando guardes las copas de vino, ponlas siempre boca arriba. Si las guardas boca abajo, olerán a cerrado y además los bordes se pueden romper.
- Cubrir ensaladas: Cubra las ensaladas y verduras frescas con una servilleta de tela húmeda hasta el momento en que las sirva. Se conservarán frescas y crujientes. Cuidado del Ajo: Recuerda bien que no debes guardar el ajo en la nevera, ya que de este modo se terminara pudriendo en unos pocos días.
- Descongelar alimentos rápidamente: Solo con colocarlos en un bol lleno de agua, este se descongela más rápido y así se evita descongelarlo en el micro ondas que hace que este se cocine o esperar más tiempo sacándolo del refrigerador y esperar hasta que este descongelado sin ningún apuro.
- Desmoldar tortas: No debe desmoldarse una torta o bizcochuelo cuando se encuentra caliente. Debe estar templado o frío. Luego hacerlo sobre una rejilla para repostería o tostador para que termine de enfriarse. De esta manera no se condensará la humedad que tenía en caliente.
- Desperdicio de aceite: Para evitar desperdicios del aceite de cocina déjele el sello de la tapa; con un tenedor o cuchillo haga orificios encima para que el aceite salga en pequeñas cantidades y sólo use el necesario.
- Economizar la manteca: Para economizar manteca o margarina al enmantecar un molde, colocar un trozo en éste, llevar al fuego hasta que se derrita, sin que se fría, y distribuir con un pincel por el interior del molde.
- El ajo después: Agrega ajo a tus comidas después que los otros vegetales hayan soltado su jugo. Si lo agregas antes corres el riesgo de un sabor amargo.
- Ensaladas verdes: Las ensaladas de hojas verdes deben de aderezarse en el momento de ir a la mesa.
- Evitar que oscurezcan las frutas: Para evitar que se oscurezcan sus frutas (si realiza una ensalada, por ej.) solo debe frotarlas o añadir al recipiente jugo de limón (natural)
- Excelente café: En cuanto el café comience a llenar el contenedor debe bajar el fuego, cuando hayan salido 3/4 partes, se vuelve a subir. Antes de servirlo no olvide removerlo bien en la cafetera.
- Filetes empanados: Resultarán mucho más jugosos si los pasa primero por harina, huevo batido y por último por pan rallado.
- Freír Pescado: Para evitar que el aceite tome gusto fuerte, eche un pedazo de cáscara de papa cruda en el sartén antes de comenzar la fritura.
- Frescura del huevo: Para verificar el grado de frescura de un huevo debe ponerlo ante luz (para poder ver a través de la transparencia de la cáscara las eventuales alteraciones de la clara y la yema). Recuerde que los mismos no deben utilizarse nunca recién sacados del frigorífico, sino a temperatura ambiente.
- Frituras: Las frituras deben escurrirse siempre sobre papel absorbente.
- Frituras con más sabor: A pesar de los rumores, eche las hierbas aromáticas directamente en el aceite, antes de echar el ingrediente principal. Tendrá mucho más sabor.
- Frutas en temporada: Lo mejor es consumir frutas y verduras de temporada, la naturaleza nos envía siempre los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, además de que los productos fuera de temporada resultan ser más caros.
- Frutos secos duros de partir: Si los frutos secos son duros de partir cúbralos con agua caliente y déjelos reposar en hasta que se enfríen.
- Grasa del tocino: Para que no salpique la grasa del tocino al freírlo no manche la estufa y se acomodan las rebanadas en una charola de hornear sin encimarlas. Se meten al horno en 350° hasta que estén doraditas; cuando se sacan del horno se ponen sobre una servilleta de papel para que ésta absorba toda la grasa que quede.
- Guardar yemas sobrantes: Solo debes colocarlas en un recipiente, cubrirlas con agua y guardarlas en la refrigeradora.
- Guiso pegado en la olla: Cuando el guiso que preparó se pega en el fondo de la cazuela debe usted poner agua fría en otra más grande, sumerja el fondo de la cazuela quemada. Déjela reposar hasta que enfríe y por ultimo solo pase el contenido de la cazuela a otra limpia (recuerde no rascar ni remover el fondo).
- Harina: Recuerda que una harina que tiene más de 1 mes empieza a perder algunas de sus cualidades.
- Hortalizas frescas: Para comprobar ello en el momento de adquirirlas fíjese bien si las hojas están tersas y conservan todavía su vivo color.

- Huevos frescos: Para saber si un huevo es fresco la yema debe formar una masa compacta y firme en medio de la clara no muy líquida.
- Huevos fritos (aceite): Para hacer huevos fritos es básico que el aceite esté bien caliente. De lo contrario, lo más probable es que se peguen a la sartén.
- La técnica de cocción al alto vacío: Son aptas para tener un productos integro de principio a fin en la cocción, donde las proteínas, almidones, carbohidratos no se desaparecen si no todo lo contrario al no haber oxígeno no hay perdida tanto física como alimenticia a nivel proteína.

EJEMPLOS:

- Para poder cocinar un osobuco al chipotle debe ser en una bolsa de alto vacío de un espesor en la bolsa para soportar la temperatura sellado extraer el vacío (oxígeno) a una temperatura de 98° alrededor de 5 horas, es importante que el oso buco se incorpore en su mismo jugo o bien en una buena salsa al chipotle.
- Pera al vino tinto: en una bolsa silpat con sierra térmico y un popote genera un alto vacío casero, ejemplo; incorpora 2 piezas de peras con 175g azúcar, 250 ml de vino tinto (oportó, chianti, raja de canela) en una olla con agua a hervir una vez la bolsa de peras hasta absorber el exceso de oxígeno a modo que se adhiera a la bolsa, la cocción durara alrededor de 25 minutos, dejar enfriar y servir con un yelato de cappuccino.
- Róbalo en salsa de champagne 200g róbalo en salsa echalot 125g, ajo 2g, champiñones 125g, crema 00g, champagne 175ml. Procedimiento para la salsa se acitróna el echalot, ajo, champiñones, una vez acitrónando se incorpora el champagne y se deja reducir en seco para después incorporar la crema, moler agregando mantequilla, sal pimienta al gusto. Sellado de ambos lados para después meterlo a la bolsa con 175 ml, de la salsa la cocción durara alrededor de 35 a 40 segundos.

Nota: Las herramientas para cocinar al alto vacío  
 - Maquina de hacer vacío  
 - Materiales destinados a la cocción  
 - Horno de convección  
 - Horno mixto (convección y vapor)  
 - Vaporera  
 - Grill  
 - Salamandra  
 - Baño maría con termostato

- Recuerda que manejar alto vacío es de una forma para tratar de no perder proteínas y lo mas importante es la forma eficaz para evitar el desarrollo de micro organismos y también sirve para una buena prolongación de vida a tu producto generando un alto vacío donde no exista oxígeno (al no haber oxígeno no hay vida que a grandes rasgos cero micro organismos).

- Lavar patatas: No lave las patatas si no tiene intención de utilizarlas enseguida, porque se conservan mejor en el estado en que se han comprado.
- Legumbres mas suaves: Las alubias, garbanzos y frijoles quedan mucho más suaves si añade al agua de la cocción tres cucharadas de aceite comestible.
- Limones frescos: El mejor modo de mantener los limones tan frescos como el día que son comprados, es colocarlos en una bolsa plástica dentro de la nevera.
- Malos olores en el refrigerador: Para cuando nada quita ese mal olor, ponga una lata grande con carbón dentro del refrigerador y déjelo por unos días.
- Mantener el color de los vegetales: Solo con mezclarlos con jugo de limón estos mantienen su color, ya sea a la hora de hervirlos o cocinarlos al vapor coloque el jugo de limón en el agua.
- Mayonesa cortada: Para recuperar una mayonesa cortada ponga una yema de huevo en un cuenco y vaya despacio incorporándole la mayonesa cortada (jamás dejar de remover). Para montar la mayonesa, todos los ingredientes deben estar a la misma temperatura.
- Mayonesa espesa: Si desea aligerar una mayonesa muy espesa, se puede añadir un zumo de limón.
- Mejorar una salsa: Si una salsa queda demasiado espesa la puedes mejorar con un poco de leche. Esto permitirá que no pierda su forma, su sabor y textura.

- Mejores papas fritas: Para que las papas fritas salgan más secas y crocantes, deben secarse bien con un secador antes de cocinarlas y ponerles la sal una vez fritas.
- Mejores verduras: Agregue una pizca de bicarbonato de sodio al agua donde hiervan las verduras. Quedarán más suaves y verdes.
- Mantener los nutrientes de los vegetales: Simplemente deben ser cocinados al vapor. Colocar una olla con agua y dejar que hierva, luego colocar un colador sobre esta y coloque los vegetales en el, tape con la tapa de la olla y deje cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, claro que tomara mas tiempo a la hora de cocinar, pero deja que sus vegetales estén mas crujientes, y llenos de todos sus nutrientes que a la hora de hervirlos se pierden y los vegetales pierden toda su consistencia, sabor y color.
- No más papas crudas: La manera más rápida de asar una patata (entera) es cocerla primero, durante un cuarto de hora, y luego meterla en el horno, durante unos 30 ó 40 minutos...
- Nuez moscada: Se utiliza en polvo y se obtiene con un rallador en el momento de su utilización.
- Obtén un buen Alioli: Para obtener un buen alioli, machaque unos dientes de ajo (si es en el mortero, mucho mejor) hasta que se hagan una pasta cremosa. Vaya de a poco colocando un pequeño chorro de oliva en los ajos pisados (recuerde no dejar de remover con la mano hasta que se ligen los ingredientes).
- Olor a aceite: Para quitar el olor a aceite fría en él unas lonchas de patata hasta que se doren
- Olor a ajo en las manos: Para eliminar el olor a ajo de nuestras manos (o a cebolla, también) luego de pelarlos y/o picarlos páselas por agua fría y frótelas con limón y después haz lo mismo pero con sal fina.
- Olor a coliflor: Para eliminar el olor que deja esta verdura, añádale al agua de cocción unas nueces (sin pelar) junto con una cucharada de vinagre y otra exactamente igual de azúcar o ponga sobre la tapadera del recipiente miga de pan, ya que de esa manera absorberá los olores.
- Pan crujiente: Para que se conserve bien crujiente, como usted quiere, hay que aislarlo del aire y de la humedad (en una bolsa de papel) también puede envolverlo en un paño seco e introducirlo en la parte menos fría del freezer .
- Pan duro: Jamás tire el pan que le sobro por el solo hecho de que este duro. Puede aprovecharlo si lo pone en la licuadora, quedara riquísimo para utilizarlo como rebozador.
- Pan rayado: Espolvorea el pescado un poco de pan rallado, vierte un poco de mantequilla fundida por encima y ponlo en el horno.
- Papas fritas deliciosas: Para darles un sabor único y diferente solo tiene que agregar un diente de ajo con cáscara al aceite (al freírla).
- Papas fritas más crujientes: Para que las patatas fritas siempre te queden crujientes, córtelas en tiras finas, échelas sal al gusto y congélelas. Eche las patatas en el aceite bien caliente sin descongelar. Para condimentar: Todo tipo de carnes es necesario. Rociar parado a una altura de 25 a 30 centímetros y fijando las vista.
- Pasta pegada: Para evitar que la pasta se pegue durante la cocción, agregue al agua un chorrito de aceite o un trocito de mantequilla.
- Pelar ajos fácilmente: Antes de pelar los ajos póngalos sobre una tabla de picar y aplástelos un poco con el mango de un cuchillo. La cáscara se despegará y los pelará muy fácilmente.
- Pelar avellanas: Para pelar avellanas o almendras bastará ponerlas 5 min en agua hirviendo. No deben dejarse más tiempo para que no se ablanden y cambien el sabor.
- Pelar cebollas: Si las cebollas resultan difíciles de pelar, sumérlas a penas unos minutos en agua hirviendo y luego póngalas unos segundos en agua fría, esto no cambiará su sabor, despreocúpese.
- Pelar cebollas: Si quieres evitar que te lloren los ojos, déjalas en la nevera unas horas y no te harán lloran cuando las intentes picar.
- Pelar coco fresco: Para pelarlos con toda facilidad deberá partirse el coco a la mitad y luego se calienta poniéndolo directamente sobre la llama de la estufa. Una vez que está caliente se desprende con toda facilidad con un cuchillo y antes de que se enfríe se le pela la segunda cáscara, luego se deja enfriar para usarlo como indique la receta.
- Pelar morrones: Para pelar morrones en crudo, se pasan por agua hirviendo durante medio minuto, teniendo cuidado de no dejarlos más tiempo, pues de otra manera toman el sabor de cuando ya están cocidos. Se pelan con

toda facilidad con los dedos sin necesidad de cuchillo.

- Peras maduras: Para que maduren con mayor rapidez póngalas en una bolsa de papel de estraza con una manzana madura, hágale solo unos agujeros (en la bolsa) y simplemente manténgala en un lugar fresco.
- Pescado al horno: Coloca en una bandeja untada con un poco de aceite, mantequilla o margarina, el pescado limpio separado en filetes. Después todo déjalo a la imaginación.
- Pescado congelado: Al comprar pescado congelado, fijate que no presente quemaduras por frío. Aparecen como parches secos, blancos o café, e indican que el pescado se deshidrató por haber sido embalado incorrectamente.
- Pescado en condiciones: Usted siempre quiere que el pescado que compra sea fresco, para realizar una buena compra solo tenga en cuenta lo siguiente: al ver el pescado fíjese que el mismo tenga ojos vivos y transparentes- branquias cerradas y húmedas- piel sin heridas y bien rígida.
- Picar cebollin fácilmente: El cebollin se pica más fácilmente si lo haces con una tijera. También puedes picar de esta forma otras hierbas delicadas como las hojas de albahaca.
- Pierna de cordero más sabrosa: Para hacer que una pierna de cordero esté más sabrosa puede hacerse lo siguiente con una jeringuilla, inyecta en la pierna antes de cocinarla, en varios sitios, vino blanco o coñac.
- Polvo de hornear: Para que no pierda potencia, guárdelo en un lugar frío no más de 1 año.
- Prueba de la levadura: Se introduce un trocito de levadura en agua caliente, si ésta sube a la superficie es que está todavía buena. Es apta para ser empleada, de lo contrario debe desecharse.
- Puré de papa exquisito: Para que el puré de papa adquiera un exquisito sabor, es muy importante pelar las papas en crudo y ponerlas a cocer en agua fría partidas en pedazos. Cuando estén cocidas, escurrirlas y prensarlas en caliente, agregando inmediatamente bastante mantequilla.
- Que el arroz no se bata: Para que al cocer arroz no se bata, añada al agua de cocción unas gotitas de aceite de cocina o una cucharadita de margarina.
- Que no se revienten las papas: Para evitar que las papas se revienten al cocerlas, añada al agua de la cocción una cucharadita de aceite y no les ponga sal hasta 2 minutos antes retirarlas del fuego.
  
- Revisar: Siempre que vaya a preparar algún platillo, revise perfectamente le receta y si cuenta con todos los ingredientes que se van a utilizar. Si tiene alguna duda consulte con alguien que sepa.
- Sacarle la arena a las almejas: Para sacarles la arena a las almejas, espolvoréelas con sal gruesa y simplemente déjelas reposar por media hora. Al pasar esos minutos se habrá eliminado la arena. Por último lávelas con agua fría.
- Salpica aceite caliente: Para evitar que salpique el aceite caliente, únicamente espolvoree en la sartén unas pizcas de sal antes de poner a freír la comida.
- Salsa líquida: Para que su salsa endurezca un poco mas solo debe reducirla hiriéndola hasta lograr la consistencia que usted desea.
- Salsa roja ácida: Si la salsa de tomate que hace le queda demasiado ácida, solo debes añádale una cucharadita de azúcar, y notarás como cambia.
- Salsa vinagreta: Al preparar una salsa vinagreta puede incorporar una cucharadita de azúcar, esto servirá para realzar absolutamente todos los ingredientes del mismo.
- Separar vasos atascados: Si dos vasos, al juntarlos se quedaron unidos y la única forma que tiene de separarlos es romperlos, no desesperes. Lo único que debes hacer es volcar los vasos en forma horizontal sobre una superficie plana y comenzar a rodarlos, veras como se separan rápidamente.
- Suavizar galletitas: Para suavizar unas galletas que se han hecho duras, guárdelas en una caja con tapa a presión junto con un pedazo de pan fresco o un trozo de manzana fresca.
- Tomates: Cuando compres tomates no los pongas en la heladera (así conservan mejor su sabor y al madurar le da un mejor color a sus salsas y ensaladas)
- Tortillas esponjosas: Para que las tortillas salgan esponjosas se les debe echar un poco de levadura cuando se están batiendo.
- Tortillas esponjosas: Las tortillas le quedaran más esponjosas si le agrega una cucharada sopera de leche por cada 2 huevos.
- Verduras a la plancha: Cuando prepares verduras a la plancha, lo más importante es untar las verduras (no la plancha) con aceite de oliva.

- Verduras fritas con sabor más suaves: Si va a freír verduras (espárragos, col, etc.), cueza primero las verduras durante un par de minutos. Les quitará el sabor a "hierba". Luego, escúrralas y fríalas.
- Vino de calidad: Cuando cocines con vino, elige uno de buena calidad, idealmente el mismo que vas a tomar. Un vino de mala calidad le resta sabor a tu comida.
- Vitamina C de las papas: Para conservar la vitamina "C" de las papas, hay que sancocharlas con cáscara y luego pelarlas.
- Un blanco para que no se pegue al fondo de una cacerola agregar una cuchara de madera
- El cordero en brocha untarlo de mostaza y vino blanco
- Cuando coce habas agregar la salvia
- Croustillant de decoración 35 gr leche , 25 gr harina , 5 gr mantequilla
- Cocer las manitas de ternera en un blanco
- Desflemar los ecrevisses 1h en el leche
- Cocer las lentejas con anís estrella y cebolla con clavos
- Quitar el sal de los anchoas aguajear con agua fría y vinagre de vino tinto
- Quitar el sal de una sopa agregar hojas de lechuga ciselee
- Hachis parmentier agregar vinagre reducido a la carne
- Margarina de mala calidad agregar jugo de limón
- Pochar el tetuano no poner sal en el agua
- Limpiar la saco filo con sal fino
- Para obtener pepinillos agrio croquantes hacer hervir el vinagre con los pepinillos
- Para hacer leche de coco con ( leche y coco rallado )
- Las rilletes de pescado utilizar vinagre de sidra
- Salsa sin sabor agregar jugo de limón o oporto o vinagre