

RECETARIO

aderezos



Mercedes Sidders

MÉDICA GENERALISTA

INDICE

- VINAGRETA CLÁSICA 3
- MAYONESA CLASICA 4
- MAYONESA COCIDA 5
- MOSTAZA 6
- KETCHUP 7
- ADEREZO DE YOGUR Y LIMÓN 8
- PESTO RÁPIDO 9
- ADEREZO DE PALTA 10
- ADEREZO VERDE DE HIERBAS 11
- VINAGRETA ITALIANA KETO 12
- ADEREZO CÉSAR KETO 13
- ADEREZO DE QUESO AZUL 14
- ADEREZO RANCH KETO 15
- THOUSAND ISLAND KETO 16



Mercedes Sidders

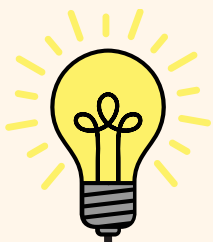
VINAGRETA CLÁSICA

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN O VINAGRE DE VINO
- SAL MARINA
- PIMIENTA NEGRA
- 1 CDTA MOSTAZA DE DIJON (OPCIONAL)

PASOS

Batir todos los ingredientes hasta emulsionar.



Ideal para: ensaladas verdes, tomate, rúcula.

Regla básica: $\frac{2}{3}$ aceite, $\frac{1}{3}$ vinagre



Mercedes Sidders

3

MAYONESA CLÁSICA

INGREDIENTES

- 1 CDA DE JUGO DE LIMÓN
- ½ CDTA DE SAL MARINA
- 1 HUEVO Y UNA YEMA, A TEMP. AMBIENTE
- ½ CDA DE MOSTAZA DE DIJON
- 240 ML DE ACEITE DE OLIVA

PASOS

1. Disponé la yema y el huevo, la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta (si la usa) en la taza de la procesadora.
2. Pulsá hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
3. Vertí el aceite en una jarrita para leche u otra fácil de manejar.
4. Con la procesadora funcionando, andá agregando el aceite de oliva en forma de hilo. Medí la cantidad de aceite para lograr una mayonesa emulsionada y espesa.



ideas para saborizar: Agregar una vez espesa y mixear.

- Ajo: Un diente
- Curry: 1 cucharadita
- Perejil: 1 cucharada

Mercedes Sidders

MAYONESA COCIDA

INGREDIENTES

- JUGO DE MEDIO LIMÓN
- ½ CDTA DE SAL MARINA
- 6 HUEVOS DUROS YA FRÍOS
- MEDIA TAZA DE ACEITE DE OLIVA

PASOS

1. Colocá en el vaso de la minipimer los huevos duros ya fríos (los hiervo solo 7 minutos para que queden más "cremosos")
2. Agregá el jugo de medio limón, media taza de aceite de oliva, sal y pimienta negra.
3. Procesá todo en la potencia más baja de la minipimer por unos segundos y lista la mayonesa.

Si quieres aligerarla un poco agregale un poco de agua



Mercedes Sidders

5

MOSTAZA

INGREDIENTES

- 4 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE MOSTAZA AMARILLA
- ½ TAZA (120 ML) DE VINAGRE DE MANZANA O VINAGRE DE VINO BLANCO
- ¼ TAZA (60 ML) DE AGUA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- ½ CUCHARADITA DE CÚRCUMA (OPCIONAL)

PASOS

- Poné las semillas en un frasco o bowl. Agregá el vinagre y el agua. Tapá y dejá reposar mínimo 12 horas, ideal 24 horas.
- Procesar con una minipimer.
- Agregá la sal, y la cúrcuma si las usás.
- Procesá hasta lograr la consistencia que te guste. Si queda muy espesa, agregá una cucharada de agua.
- Reposo final (importantísimo): Guardá en un frasco limpio y llevá a la heladera 24-48 horas antes de usar. Recién ahí aparece el sabor real de la mostaza (antes puede ser amarga).



Mercedes Sidders

6

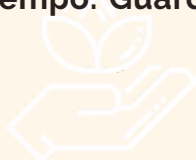
KETCHUP

INGREDIENTES

- 1 CDA. ACEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLLA RALLADA O FINAMENTE PICADA
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- 2 CDA. CONCENTRADO DE TOMATE
- 80 ML VINAGRE DE VINO TINTO
- 1 CDTA. SAL
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 CDTA. PIMENTÓN ESPAÑOL
- 1 CDTA. SEMILLAS DE CILANTRO
- ½ CDTA. CLAVOS DE OLOR
- ½ CDTA. PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 1 PIZCA PIMIENTA CAYENA
- 400 G (400 ML) TOMATES ENTEROS EN LATA

PASOS

1. Freír la cebolla, el ajo y el concentrado de tomate en el aceite durante un par de minutos a fuego medio en una olla antiadherente. La cebolla debería volverse suave y transparente pero no dorarse.
2. Añadir el vinagre, la hoja de laurel, las especias y los tomates en lata. Mezclar y hervir durante un par de minutos más.
3. Bajar el fuego y hervir a fuego lento durante 20 minutos. Sacar la hoja de laurel.
4. Licuar el ketchup con una minipimer o en una licuadora hasta que esté homogéneo. Saborear y añadir tanta sal, pimienta negra molida o vinagre como sea necesario.
5. Dependiendo del espesor que desees, podés dejar el ketchup hervir a fuego lento durante más tiempo. Guardarlo en el refrigerador durante 1-2 semanas o congelarlo.



Mercedes Sidders

7

ADEREZO DE YOGUR Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 3 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL ENTERO
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA
- PEREJIL O ENELDO PICADO

PASOS

Mezclar todo hasta obtener una crema homogénea.



Ideal para: pepino,
zanahoria rallada, pollo.



Mercedes Sidders

8

PESTO RÁPIDO

INGREDIENTES

- 1 PUÑADO DE ALBAHACA FRESCA
- 1 CUCHARADA DE NUECES O ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE QUESO PARMESANO
- SAL

PASOS

Procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta.



Ideal para: zucchini, pollo o pescado a la plancha.



Mercedes Sidders

9

ADEREZO DE PALTA

INGREDIENTES

- ½ PALTA MADURA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE ½ LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA

PASOS

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una crema suave.



IDEAL PARA: ENSALADAS CON HUEVO, PESCADO O CAMARONES.



Mercedes Sidders

10

ADEREZO VERDE DE HIERBAS

INGREDIENTES

- PEREJIL, ALBAHACA Y ORÉGANO FRESCOS
- JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL

PASOS

Procesar todos los ingredientes hasta que emulsione bien.



Mercedes Sidders

11

VINAGRETA ITALIANA KETO

INGREDIENTES

- 1 CDA MEZCLA DE ALBAHACA, ORÉGANO, ROMERO, TOMILLO SECP
- 1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- ¼ TAZA DE VINAGRE DE VINO TINTO
- 1 CDA DE MOSTAZA DIJON
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

PASOS

Agitar vigorosamente en un frasco cerrado. Dejar reposar 30 minutos antes de servir.



Mercedes Sidders

12

ADEREZO CÉSAR KETO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CDA DE MOSTAZA DIJON
- 1 CDTA DE VINAGRE DE VINO TINTO
- ½ DIENTE DE AJO PICADO
- 20G DE ANCHOAS
- JUGO DE ½ LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA

PASOS

Procesar todos los ingredientes hasta que quede suave y bien integrado.



Mercedes Sidders

13

ADEREZO DE QUESO AZUL

INGREDIENTES

- 140G DE QUESO AZUL
- $\frac{3}{4}$ TAZA DE YOGUR GRIEGO (4% GRASA)
- 2 CDAS DE MAYONESA
- $\frac{1}{4}$ TAZA DE CREMA DE LECHE (OPCIONAL)
- SAL Y PIMIENTA

PASOS

1. Desmenuzar el queso y mezclar con el resto de los ingredientes hasta integrar.
2. Ideal como dip o para ensaladas con hojas amargas.



ADEREZO RANCH KETO

INGREDIENTES

- 1 CDA DE MEZCLA SECA RANCH (ENELDO, AJO, CEBOLLA, PEREJIL, PIMENTÓN)
- ½ TAZA DE MAYONESA
- ½ TAZA DE CREMA AGRIA
- 2 CDAS DE CREMA DE LECHE
- JUGO DE LIMÓN AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA

PASOS

Mezclar los ingredientes secos. Combinar la mayonesa, crema agria y crema de leche. Agregar la mezcla de especias y el jugo de limón. Dejar reposar en heladera mínimo 1 hora.



Mercedes Sidders

15

THOUSAND ISLAND KETO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE MAYONESA
- 2 CDAS DE KETCHUP SIN AZÚCAR
- 2 CDAS DE PEPINILLOS EN VINAGRE PICADOS
- UNAS GOTAS DE TABASCO
- SAL Y PIMIENTA

PASOS

Mezclar todos los ingredientes. Dejar reposar 15 minutos en heladera para que se integren los sabores. Conservar hasta 5 días refrigerado.

Fuente: dietdoctor.com



Mercedes Sidders

16



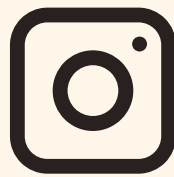
Mercedes Sidders

Médica generalista

En mi web

medicinageneralfuncional.com

encontrás más consejos y recetas



@mercedessidders

