

# TÉRMINOS DE COCINA

**Antes de comenzar a cocinar, lea la receta de principio a fin, saque los ingredientes y las herramientas necesarias y deje todo listo para preparar. La preparación es importante porque ahorra tiempo a largo plazo y hace que el proceso sea mucho más fácil. ¿Listo para empezar a hablar como un chef?**

## HORNEAR

Cocinar alimentos en un horno con calor seco.

## HERVIR

Cocinar alimentos rápidamente en un líquido caliente. El líquido se mueve rápidamente y las burbujas grandes rompen en la superficie. Generalmente se usa para vegetales y pasta.

## ASAR

Cocinar alimentos directamente bajo la fuente de calor de un horno de gas o eléctrico. Generalmente se usa para pescado y cortes tiernos de carne.

## DORAR

Cocinar rápidamente sobre una fuente de calor alta, generalmente sobre una estufa, para que la superficie del alimento quede dorada y el interior permanezca húmedo.

## CORTAR EN TROZOS

Cortar en pedazos, éstos pueden variar en tamaño.

## PICAR EN CUBOS

Cortar en cubos pequeños y uniformes, generalmente  $\frac{1}{4}$  de pulgada de cada lado.

## ASAR A LA PARRILLA

Cocinar alimentos directamente sobre la fuente de calor de una parrilla de gas, carbón o madera. Generalmente se usa para pescado, cortes tiernos de carne y vegetales

## AMASAR

Mezclar y labrar los ingredientes para formar una masa suave y elástica. Se puede hacer con las manos o con una mezcladora de uso pesado.

## PICAR FINAMENTE

Cortar alimentos en trozos más pequeños que los cubos.

## MEZCLAR

Batir o mezclar dos o más ingredientes juntos hasta que queden combinados.

## ESCALFAR

Cocinar los alimentos delicadamente en grandes cantidades de líquido caliente. El líquido se mueve ligeramente, pero no hay burbujas que rompan en la superficie. Generalmente se usa para huevos, pescado y frutas.

## ROSTIZAR

Cocinar por medio de calor seco, generalmente en un horno.

## SALTEAR

Cocinar alimentos con poca cantidad de grasa o aceite sobre una estufa. Se calienta la grasa hasta que está caliente (pero sin humear), se agregan los alimentos y se cocinan durante el tiempo indicado o hasta que estén tiernos.

## COCER A FUEGO LENTO

Cocinar alimentos lentamente en un líquido caliente. Burbujas pequeñas deben romper en la superficie. Generalmente se usa para carnes y estofados que se benefician al cocerse lentamente.

## REBANAR

Cortar en trozos anchos y delgados.

## COCER AL VAPOR

Cocer los alimentos rápidamente en una cacerola cubierta por el calor húmedo hecho por una cantidad pequeña de un líquido caliente. Los alimentos se mantienen sobre el líquido por una canasta o rejilla. Generalmente se usa para vegetales y pescado

## BATIR

Mezclar ingredientes con un tenedor o un "batidor." Esto agrega aire y aumenta el volumen. La mezcla parece ligera y esponjada.