

SOMOSALVAJES

FORMAS DE CONSERVACIÓN ANTIGUAS Y ANCESTRALES



Conservar sin pérdida de nutrientes

Tener un congelador hoy nos parece lo más común y básico del mundo, pero en realidad, durante milenios hemos conservado los alimentos de infinidad de formas seguras y nutritivas. Estas técnicas se siguen practicando, lo vemos cada vez que compramos una carne ahumada, unos vegetales en aceite, un chocolate, un frasco de anchoas, un embutido artesanal o un queso madurado, pero en las cocinas comunes, en tu cocina o la mía, pareciera que hemos perdido un poco la costumbre y la práctica de hacer nuestras propias conservas y fermentos.

Siempre que cocinamos o modificamos un alimento habrá pérdida de nutrientes, es algo natural y no debe generarnos preocupación alguna, sin embargo, en el arte de almacenar y guardar debemos considerar también aquellas técnicas que preserven en alimento vivo.

¿Que es el alimento vivo?

Todo tiene un equilibrio, como omnívoros lo sabemos. Nuestra dieta debe estar construida a base de proteínas crudas y cocidas, vegetales de todo tipo tanto crudos como cocinados, frutas frescas de temporada y también recetas hechas a partir de frutas calentadas y ablandadas. Todo es bienvenido y en esa diversidad se encuentra la salud. Cuando armamos una alacena con preserves de alimentos debemos asegurarnos que al menos un 10% de esta tenga alimentos con la mayor cantidad de sus nutrientes preservados y ahí es donde entra el alimento crudo o semi crudo.

Las conservas que van a aprender en éste módulo no requieren una pasteurización ni sellado al vacío. En la mayoría de los casos tampoco requieren ni calor, ni frío. Cada método de conservación es diferente, modifica a los alimentos a nivel de sabor, a nivel de mejoramiento de nutrientes o en la textura, pero ante todo busca preservar el alimento vivo y lo más similar a su estado original.

Bromatología de las conservas sin calor

Ya hablamos que, debido a los métodos que se usan en estas conservas, **no es necesario hacer sellado al vacío, ni pasteurización**. Esto no significa que no haya consideraciones bromatológicas para hacer.

Analicemos un factor clave en la conservación en la antigüedad:

Antes no se conservaba para preservar sabores, ni texturas ni para hacer ricos platos todo el año. **La única intención era sobrevivir el invierno**. Que si tomamos el “invierno” como los meses de frío extremo donde si siquiera se podía salir de casa, entonces en muchos lugares del mundo hablamos de mucho más que solo tres meses al año.

Dicho esto podemos entender algo importante sobre los métodos de conservación antiguos: **Se preparaban justo antes de que llegaran los fríos**, comúnmente sería principios de otoño y esos alimentos se mantenían a temperaturas bajas y terminaban de consumirse antes de que llegara el clima cálido y los calores de primavera. Por lo tanto, muchas de estas técnicas, requieren temperaturas templadas para conservarse a temperatura ambiente en la alacena.

En cada tipo de conserva hablaremos de sus requerimientos específicos.



Salsa picante Fermentada básica

Ingredientes

- Chiles picantes
- Dientes de ajo pelados
- Sal marina, sal de roca, kosher o cualquier sal de buena calidad
- Cebollas
- Miel
- Agua

Nota:

- No hay cantidades exactas porque es una salsa base y segun lo que prepares es lo que necesitaras
- Si quieres que la salsa se preserve exactamente igual puedes pasteurizar las botellas luego de terminado el proceso como se muestra en el curso
- Si en tu pais se consiguen tapas de frascos con airlock para fermentar entonces puedes usar una de esas también y de esa manera no es necesario hacer ningun peso, solo tapas el frasco y el airlock hará su trabajo
- Temperatura de guardado: Menores a 25 °C

Paso a paso

1. En un frasco de vidrio (el tamaño dependerá de la cantidad que prepares) coloca los chiles, los ajos, la cebolla y lo que desees incluir en tu salsa
2. Prepara en una jarra una salmuera al 2%, es decir que cada un litro de agua debemos diluir 20gr de sal.
3. Cubre con esa salmuera todos los vegetales hasta arriba del frasco
4. Aquí tienes dos opciones: Puedes venir los siguientes 10 días y revolver todos los días el liquido para impedir cualquier crecimiento de hongos o puedes colocar un peso que te asegure que todo se mantendrá bajo el nivel del liquido como te enseño en el curso para hacerte el proceso más facil (ver notas)
5. Tapa normalmente con la tapa del frasco no demasiado señida. Éste fermento no produce mucho gas, no te preocupes no explotará si te olvidas de él unos días.
6. Luego de 5 a 10 días de fermentación licuamos los vegetales con 1/2 taza del líquido en el que fermentaron y una cucharada de miel
7. Obtendremos una salsa picante básica que podemos refrigerar hasta tres meses o podemos dejar que siga fermentando en botellas por hasta 1 año a temperatura ambiente, el color se volverá mas oscuro y los sabores se irán tornando mas complejos conforme pase el tiempo

Salsa sriracha

Ingredientes

- 500gr de chiles rojos picantes (los más tradicionales son los chiles rojos thai, los jalapeños rojos o incluso fresnos)
- 40gr de Sal marina, de roca, kosher o alguna sal de buena calidad
- agua c/n
- 1/2 taza de vinagre de alcohol
- 10 dientes de ajos
- 3 cucharadas soperas de miel (90)

Nota:

- Resulta 1 litro de salsa aproximadamente
- No es necesario pasteurizar y se puede guardar a temperatura ambiente por hasta 1 año, en lo posible sin que la luz le de directo para no perder el color vivo ni vitaminas
- Temperatura de guardado: Menores a 30 °C
- Si en tu país se consiguen tapas de frascos con airlock para fermentar entonces puedes usar una de esas también y de esa manera no es necesario hacer ningún peso, solo tapas el frasco y el airlock hará su trabajo

Paso a paso

1. En un frasco de vidrio coloca los chiles y los ajos. Puedes sacarles las semillas si no quieres que la salsa sea extremadamente picante, yo lo hago así.
2. Prepara en una jarra una salmuera al 2%, es decir que cada un litro de agua debemos diluir 20gr de sal.
3. Cubre con esa salmuera todos los vegetales hasta arriba del frasco
4. Aquí tienes dos opciones: Puedes venir los siguientes 10 días y revolver todos los días el líquido para impedir cualquier crecimiento de hongos o puedes colocar un peso que te asegure que todo se mantendrá bajo el nivel del líquido como te enseñé en el curso para hacerte el proceso más fácil. Puedes usar una bolsita plástica rellena de salmuera o agua o un peso de cerámica, vidrio o piedra.
5. Tapa normalmente con la tapa del frasco no demasiado seña. Este fermento no produce mucho gas, no te preocupes no explotará si te olvidas de él unos días (ver notas)
6. Luego de 5 a 10 días de fermentación licuamos los chiles con el vinagre y la miel y agregaremos el líquido de fermentación necesario para llegar a la consistencia de salsa deseada. Para esas cantidades normalmente una taza es suficiente, pero siéntete libre de agregar más o menos.
7. Obtendremos una salsa Sriracha tradicional que podemos refrigerar por tiempo indefinido o también mantener a temperatura ambiente en la alacena por hasta 1 año en una botella hermética.

Relish picante de verano

Ingredientes

- 500gr de zucchinis
- 15gr de sal
- 200gr de bulbo de hinojo
- Ramas de hinojo
- 1 chile picante fresco, la variedad que tengas en tu huerta o cerca tuyo
- Ralladura de un limón
- 3 dientes de ajo

Nota:

- Dependiendo el agua de tus zucchini reberias poder llenar tres frascos tipo mermelada con el resultante
- Temperatura de guardado: Refrigerado o en una alacena fria por debajo de los 15 °C
- Se come como acompañante, como parte de una ensalada, en sándwiches y con solo una cucharada diaria tenemos una ingesta interesante de probióticos lácticos al día.

Paso a paso

1. En un bowl rallaremos el zucchini, los ajos, el hinojo y picaremos el chile muy muy pequeño. Yo no le dejo semillas y elijo uno que no sea muy picoso porque no tolero tanto picante pero si te gusta mucho puedes ponerle más o dejarle las semillas.
2. Agregamos la ralladura de limón y tambien las hojas de hinojo picadas muy finitas
3. Incorporamos la sal, que debe ser un 2% del peso de los ingredientes que tengamos, por lo tanto si disminuyes o multiplicas la receta debes tener esto en cuenta.
4. Amasamos la mezcla de vegetales rallados con la sal por 2 minutos para que suelten liquido, tapamos el bowl y dejamos reposar por 30 minutos
5. Al pasar el tiempo los zucchinis deben haber soltado aún más líquido
6. Rellenamos los frascos de vidrio con los vegetales haciendo presión para que no quede aire. Solo hasta el 70% de la capacidad del frasco (ya que cuando fermente se va a distender el relleno)
7. Arriba de todo volcamos en cada frasco medio centímetro de liquido que quedo en el bowl
8. Tapamos sin señir demasiado la tapa, colocamos el frasco en un platito para que pueda salir liquido si lo necesita y dejamos fermentar por 4 a 7 días a temperatura ambiente.
9. El sabor que desarrolla es levemente agrio, con mucho aroma y leve picor.
10. Una vez terminada la fermentación refrigeramos y dura en la heladera por hasta 6 meses o en una alacena con menos de 15 °C por hasta 4 meses.

Chiles fermentados en miel

Ingredientes

- 1 taza de Chiles o ajíes picantes (si no te gusta el picante puedes hacerlos con ajíes dulces también)
- 2 tazas de miel pura y cruda. Puede ser líquida o sólida
- 1/4 de taza de ajos

Nota:

- Dura indefinidamente a temperatura ambiente en la alacena. No es necesario refrigerar y a medida que pasen los años se va poniendo cada vez más deliciosa.
- Con estas cantidades salen dos frascos tipo mermeladas pero te invito a preparar en cantidad ya que una vez que te das cuenta lo usos que tiene se agotan rapidísimo!
- Cuando la miel fermenta se pondrá líquida incluso aunque hayamos partido de una miel muy cristalizada
- Temperatura recomendada de guardado: Cualquiera soporta todas las temperaturas

Paso a paso

1. En nuestros frascos de vidrio que deben estar secos y sin gotas de agua vamos a colocar primero dos cucharadas soperas de miel en el fondo
2. Cortaremos los chiles de la forma que mas nos guste, yo los dejo en rodajas al igual que los ajos. Los chiles pueden ir con o sin semillas según que tanto tolere el picante
3. Colocamos una capa de chiles y ajos y por encima otra capa pequeña de miel
4. Seguimos haciendo capas hasta haber llenado el 80% de la capacidad del frasco
5. Tapamos y dejamos reposar hasta el otro día
6. Volteamos el frasco de manera tal que la tapa quede como base y dejamos hasta el día siguiente
7. Volvemos a voltear para que de nuevo el frasco se pose sobre la base como lo muestra el curso. Repetiremos el proceso durante 5 a 7 días. Si algún día te olvidas de hacerlo no pasa nada
8. Cuando la miel se haya vuelto completamente líquida y al menos 5 días de girar hayan pasado entonces el fermento está listo
9. Podemos guardarlo a temperatura ambiente todo el año sin importar temperaturas y siempre estará en espléndidas condiciones.

Ajos fermentados en miel

Ingredientes

- 1 taza de ajos
- 1 y 1/2 taza de miel
- Opcional: una rama de romero o tomillo

Nota:

- Dura indefinidamente a temperatura ambiente en la alacena. No es necesario refrigerar y a medida que pasen los años se va poniendo cada vez más deliciosa.
- Temperatura recomendada de guardado: Cualquiera soporta todas las temperaturas
- Con el pasar de los años los ajos pierden el picor y se vuelven dulces y tiernos, la miel se pone mas oscura y espesa hasta desarrollarse un sabor umami increíble

Paso a paso

1. En un frasco de vidrio colocar dos cucharadas de miel en la base.
2. Agregar parte de los ajos y cubrirlos con miel
3. Luego el resto de los ajos y terminar con mas miel por encima
4. Cerrar muy bien el frasco de forma hermética
5. Durante los siguientes 7 días giraremos el frasco haciendo que la tapa quede de base y luego la base para arriba y viceversa una vez al día para que los ajos siempre estén rodeados por miel
6. La miel comenzará a ponerse más líquida, como un jarabe y luego de 7 a 10 días ya podemos comenzar a utilizarla.
7. Dura décadas dentro de nuestro frasco y los ajos poco a poco van absorbiendo la miel haciendo que viren a un color dorado amarronado cada vez mas oscuro y la miel se pone cada vez más aromática
8. No es necesario refrigerar el frasco, se guarda a temperatura ambiente en nuestra alacena

Funghi Sott'olio

Ingredientes

- 800gr de hongos frescos
- 4 hojas de laurel
- Aceite de oliva del mejor posible c/n
- 3 tazas de vinagre
- 3 tazas de agua
- 4 cucharadas de azúcar integral
- sal fina 3 cucharadas soperas

Nota:

- Temperatura recomendada de guardado: Menos de 15 °C, pero lo ideal sería mantenerlos a 12 °C o menos para preservar mejor las cualidades del aceite.
- Se preparan en otoño y se deben consumir antes de la llegada de los calores de verano o refrigerarlos.
- Dependiendo la variedad de hongo que uses y el agua que tengan puedes obtener 2 o 3 frascos tipo mermeladas con éstas cantidades

Paso a paso

1. En un colador colocaremos los hongos cortados gruesos y grandes, la sal y mezclaremos bien con las manos
2. Colocaremos un peso y dejaremos que los hongos escurran unas tres horas dentro de un bowl. Tambien podemos dejarlos toda la noche
3. En una olla prepararemos la mezcla de vinagre, agua y azúcar.
4. Estrujaremos los hongos para que suelten todo el agua posible y cuando la vinagreta rompa hervor los cocinaremos 3 minutos.
5. Pasados los tres minutos retiraremos y dejaremos escurrir bien.
6. En un frasco de vidrio seco colocaremos una base de aceite de oliva primero
7. Llenaremos hasta la mitad con los hongos
8. Volveremos a cubrir de oliva usando un cuchillo para que no queden burbujas
9. Llenaremos hasta el 80% de su capacidad con los hongos y por ultimo cubriremos con aceite de oliva para que todo quede bien tapado.
10. Cerramos el frasco y llevamos a la alacena. No necesario hacer tratamientos térmicos.
11. Si tu ambiente es demasiado cálido puedes refrigerarlo y durará de forma indefinida

Pimientos dulces rellenos Sott'olio

Ingredientes

- Morrones dulces pequeños o medianos, yo uso siempre los ultimos de la temporada antes que caigan las primeras heladas
- 250 gr Queso feta tipo griego
- 3 cucharadas de yogurt natural
- Sal
- Orégano seco
- Aceite de oliva de la mejor calidad
- 2 tazas de vinagre
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de azucar integral
- 1 cucharadita de sal

Nota:

- Temperatura recomendada de guardado: Refrigerado
- Duran hasta 3 meses refrigerados
- Hay una variante donde se usan chiles picantes en vez de dulces, podrías probar haciéndolos si te gusta lo picoso.

Paso a paso

1. En un bowl colocamos los morroncitos sin semillas ni corazón de tal manera que queden huecos para rellenar con el queso
2. En una olla haremos la vinagreta con el agua, el vinagre, el azúcar y la sal
3. Cuando rompa hervor lo volcaremos todo sobre los morrones y los dejaremos por al menos 3hs o incluso hasta el día siguiente.
4. Una vez listo el remojo retiraremos los morrones del vinagre
5. En un bowl desgranaremos el queso feta y agregaremos el yogurt para intentar hacer una crema. No debe quedar perfecta pero si integrada. Podemos aromatizar con el orégano o también puedes usar cualquier otra hierba seca
6. Rellenamos cada morron con una cuchara pequeña y los iremos colocando dentro de nuestros frascos de vidrio
7. Llenaremos solo hasta el 80% de la capacidad del frasco y cubriremos por completo con aceite de oliva, no tengas miedo de compactarlos bien entre si para que entren mas morroncitos
8. Refrigeramos los frascos y durarán varios meses.

Sal mediterránea

Ingredientes

- Orégano fresco mucho, se calcula el doble que de sal
- Sal 2 tazas
- Chile seco 1/2 taza
- Ralladura de medio limón
- Orégano seco 1 taza

Paso a paso

1. En una licuadora colocar el orégano fresco, dos cucharadas del chile seco, la sal y la ralladura de limón
2. Licuar y colocar sobre una placa para que se seque
3. Una o dos veces al día revolver y dejar en un lugar ventilado para que pierda humedad o llevar directamente al deshidratador o al horno a 50 o 60 °C
4. Cuando la sal se haya deshidratado por completo no dejará que formemos terrones con las manos como se ve dentro de los videos del curso
5. Una vez seca la mezcla agregar la taza de oregano seco y el resto el chile seco
6. Guardar en un frasco en la alacena.

Sal de lima y salvia

Ingredientes

- Sal 2 tazas
- Ralladura de 6 limas
- 2 tazas de hojas de salvia fresca
- 1 cucharada de pimienta gorda recién molida
- 2 cucharadas de granos de pimienta gorda (también llamada pimienta de jamaica, puedes usar pimienta rosada también)

Paso a paso

1. Procesar primero la sal, la ralladura de limas, los granos de pimienta y las hojas frescas de salvia.
2. Seguir con los pasos anteriores de deshidratación
3. Agregar la cucharada de pimienta gorda molida a la mezcla de sal anterior
4. Enfrascar

Limones curados

Ingredientes

- Limones
- Sal gruesa o fina

Nota:

- Dura hasta hasta 2 años en el frasco en la alacena.
- No es necesario refrigerarlos
- Se usa tanto el liquido, que luego se vuelve espeso por los aceites esenciales, como la fruta

Paso a paso

1. Cortar en cruz los limones sin llegar a la base para que se mantengan unidos.
2. Rellenar con abundante sal sin escatimar en cantidades e irlos acomodando en nuestros frascos
3. Presionarlos bien para que suelten jugo y entren muchos en el frasco
4. Reposar para que suelten jugo hasta el dia siguiente
5. Agregar jugo de limón hasta un 70% de la capacidad del frasco y finalizar con agua hasta el limite
6. Cerrar y guardar en la alacena por al menos 2 meses antes de utilizar

Bases aromáticas: Pasta de limones, hierbas y miel

Ingredientes

- Dos limones curados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharada sopera de miel
- Un ramillete de perejil o cilantro

Paso a paso

1. Procesar los limones y el perejil hasta obtener una pasta gruesa. Yo lo pico con un cuchillo hasta obtener un picado fino como se ve en el curso
2. Agregar el aceite y la miel
3. Enfrascar y refrigerar por hasta 2 meses
4. Si las hierbas que se usan son secas se puede dejar a temperatura ambiente en la alacena por tiempo indefinido y a cualquier temperatura

Bases aromáticas: Pasta de curry

Ingredientes

Secos:

- 1 cucharadita de Semillas de hinojo
- 1 cucharadita de coriandro
- 1 cdita de semillas de comino
- 1 cucharada de canela molida
- 3 hojas de laurel seco

Húmedos:

- 3 rizomas de curcuma
- 2 pulgares de rizoma de jengibre
- 10 dientes de ajos
- 3 limones curados
- 2 cebollas grandes
- 1/2 de taza de vinagre de alcohol o más si es necesario
- 1 chile picante
- Aceite de oliva c/n

Paso a paso

1. En un sartén seca y sin nada agregar todos los secos, dorar unos minutos sin quemarlos hasta que suelten los aromas.
2. En una licuadora o procesadora agregar las especias tortadas y todos los húmedos.
3. Cuida que los limones no tengan semillas (pepas)
4. Procesar todo hasta lograr una pasta y si queda muy espesa agrega más vinagre.
5. En la misma sartén agrega aceite de oliva y tuesta la pasta revolviendo constantemente para que se cocine muy bien por aproximadamente 10 a 15 minutos.
6. Lleva a un frasco de vidrio, nivela la superficie y cubre con una capa gruesa de 1cm de aceite de oliva
7. Dura en la alacena hasta 3 meses en temporada fría y sino refrigerado podemos guardarlo por hasta 6 meses, siempre cubriendo con aceite de oliva cuando usamos la pasta.

Nota:

- Temperatura: Menos de 15 °C para guardar en la alacena, de lo contrario es mejor refrigerar
- La uso para hacer currys diluyendo un poco de la pasta en crema (nata), ghee o leche de coco, también para saborizar sopas y preparar estofado de cordero con arroz basmati. También queda muy bien en dips, salsa de yogurt para acompañar platos o para mezclar con garbanzos que luego irán horneados

Hummus con limones curados

Ingredientes

- Dos tazas de garbanzos secos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Sal
- Media taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de tahini
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 limon curado
- Una pizca de aji paprika molido

Paso a paso

1. Pon los garbanzos a remojar en un bowl con agua y dos cucharadas soperas de sal toda la noche
2. Al día siguiente ponlos en una olla con una cucharada más de sal, la cebolla y el agua
3. Cuando estén blandos escúrrelos y pásalos a un procesador o licuadora con el resto de los ingredientes.
4. Descarta la cebolla y reserva sin licuar 1/4 de taza de garbanzos
5. Cuida que el limon curado no venga con semillas antes de comenzar a licuar
6. Si es necesario puedes agregar más agua
7. Cuando tenga la textura que te guste emplata el hummus
8. En un mortero rompe levemente los garbanzos que dejamos separados, incluso puedes hornearlos un poco para que queden crocantes y agrégalos por encima para tener tropezones crocantes en la mezcla
9. Sirve con más aceite de oliva decorando por encima y una pizca de aji paprika o polvo de ají cayena.

Nota:

- **Temperatura:** No es una conserva sino una manera de usar los limones curados, dura en la heladera refrigerado por varios días y hasta una semana en un recipiente hermético

Limas curadas con el método egipcio

Ingredientes

- Limas
- Sal
- Mix de pimientas
- Hojas de laurel secas

Nota:

- Dura hasta hasta 2 años en el frasco en la alacena.
- Se usa tanto el liquido , que luego se vuelve espeso por los aceites esenciales, como la fruta

Paso a paso

1. Cortar las limas en rodajas
2. En un frasco agregar sal, luego una capa de limas, luego otra de pimienta y hojas de laurel y más sal.
3. Debemos hacer capas hasta llenar el 80% del frasco, siempre presionando mucho hacia abajo para que las limas suelten su jugo.
4. Al igual que en la receta anterior rellenaremos el frasco hasta un 70% con jugo de lima y el restante con agua
5. Dejaremos curar minimo por 2 meses antes de usar
6. Se guarda en la alacena

Bases aromáticas: Chutney crudo de limas

Ingredientes

- 1 taza de miel
- 2 tazas de limas curadas con sus granos de pimientas y hojas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Cilantro a gusto

Paso a paso

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta. Del aceite de oliva solo agregaremos la mitad del total
2. Colocar en frascos y terminar con una capa de aceite de oliva por encima
3. Refrigerar por que el cilantro estaba fresco. Dura varios meses en la heladera

Nota:

- Uso ésta pasta para hacer una sopa tailandesa de langostinos y leche de coco que me encanta y también la uso en pescados y mezclada con yogurt cuando preparo ensaladas frescas que lleven pollo o mariscos

Pesto argentino

Ingredientes

- Albahaca un manojo grande
- jugo de 1 limón
- 1/2 taza de agua (es necesaria para que se congele bien)
- Ajo (a gusto)
- Una cuña de 200gr de queso pecorino
- Aceite de oliva c/n
- Sal una pizca o nada si el queso es muy salado

Paso a paso

1. En una licuadora o multiprocesadora colocamos primero todas las hierbas, debemos llenarla bastante
2. Luego el resto de los ingredientes en cualquier orden
3. Para dejarla más fluida o más espesa debemos regular la cantidad de aceite de oliva.
4. Congelar en cubeteras de hielo por al menos 8hs
5. Retirar de los moldes y guardar en bolsitas herméticas y llevar de nuevo al congelador

Nota:

- Dura hasta 12 meses congelado
- Se pueden hacer con todo tipo de hierbas y variedad de quesos, una de mis versiones favoritas es de queso azul patagonzola, nueces, albahaca y oregano fresco



Bases aromáticas: Pesto abruzzese

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada gruesa
- 2 tazas de apio con tallo y hojas
- 2 tazas de zanahoria cortada groseramente
- 8 dientes de ajo
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- Aceite de oliva c/n
- 1/4 de taza de agua

Paso a paso

1. En una licuadora o procesadora colocar todos los ingredientes cortados groseramente
2. Licuar hasta obtener una pasta rústica, no es necesario que sea muy lisa
3. Colocar en moldes de hielo y congelar
4. No se come crudo, se usa para hacer sofritos rápidos incorporando aceite de oliva o materia grasa a una olla y tirando un par de cubitos del pesto abruzzese, luego cuando este cocinado puede nacararse un arroz, se puede poner caldo y hacer una sopa o tambien se puede utilizar como base aromática para salsas, rellenos y estofados.

Nota:

- **IMPORTANTE:** éste pesto no se come crudo, se debe usar como base para sofreir o rellenar
- **IMPORTANTE:** si se va a usar cocinándolo directo sobre aceite de oliva retirar un ratito antes del congelador o agregar ademas unas cebollas cubeteadas para que el hielo no haga saltar el aceite.