

*Casa
Ayurveda*



Recetas Salsas



Salsa de chile de árbol



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 20 chiles de árbol
- 7 tomatillos verdes
- 1 diente de ajo
- 1 tomate perita/ rojo
- ¼ de taza de agua
- Sal al gusto

Preparación

Lava las dos clases de tomates y los chiles. Tuesta la mitad de los chiles en un comal o en un sartén.

Ten cuidado que no se quemen. Pon a hervir los tomatillos verdes junto con el jitomate y la otra mitad de los chiles de árbol.

Retira la cáscara de los jitomates y ponlo en la licuadora junto con los chiles y tomatillos. Agrega un diente de ajo grande. Agrega sal al gusto y 1/4 de taza de agua

Salsa de Calabacita



Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 1 Calabacita
- 4 Chiles serranos
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de ghee o aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 pizca de polvo de curry (yo suelo hacerla con una pizca de comino, coriandro e hinojo)

Preparación

Lava los chiles y la calabacita. Pon a hervir la calabacita junto los chiles hasta que cambien de color.

Apaga el fuego y deja enfriar un poco. Cuando esté tibia coloca en la mezcladora/ licuadora y mezcla la calabacita, con los chiles, el diente de ajo pelado y un poco de agua en la que herviste la calabacita y los chiles.

Una vez que tenemos todo mezclado. Calentamos un poco de ghee o aceite de oliva en una sartén, sobre las especias, agrega la mezcla y la sal. Deja a fuego pluma durante 15 a 20 minutos.

Vigila la preparación para que no se evapore demasiada agua y se te hace falta agregar puedes poner el resto del agua que utilizaste para hervir.

Salsa verde



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 5-7 tomatillos verdes
- 1 taza de cilantro
- 1 chiles serrano
- 1/4 taza de cebolla blanca
- Sal al gusto

Preparación

Lava los tomates y el cilantro. Coloca en una olla los tomatillos verdes y el chile serrano, llena de agua hasta que tape los ingredientes. Apaga el fuego y deja enfriar un poco.

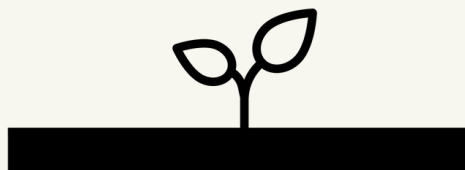
Cuando esté tibia coloca en la mezcladora/ licuadora y mezcla los tomatillos, el chile, la cebolla y el cilantro picados.

Una vez que tenemos todo mezclado. Calentamos un poco de ghee o aceite de oliva en una sartén , sobrie la mezcla y la sal. Deja a fuego pluma durante 15 a 20 minutos.

Vigila la preparación para que no se evapore demasiada agua y se te hace falta agregar puedes poner el resto del agua que utilizaste para hervir.

Salsa roja

*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 5-7 tomates rojos
- 1 chiles serrano
- 1/4 taza de cebolla blanca
- Sal al gusto

Preparación

Coloca en el licuadora/ mezcladora los tomates rojos y el chile serrano, la sal y la cebolla picada. Mezcla hasta que todo esté integrado.

Salsa Picante

Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 4 chiles guajillo
- 4 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- Sal al gusto

Preparación

Tatema, es decir asa, los tomates. Para hacerlo utiliza un comal o una sartén, la cual debes colocar sobre la hornalla a fuego alto. Colocamos los tomates para que asen. Sabrás que están listos porque se verán partes negras y la piel se abre.

Saca del fuego y pela los tomates, una vez ya sin piel colocalos en el molcajete o mortero. Repite la acción con los chiles y los ajos.

Agrega la sal y molcajetea todos los ingredientes.

Nota: Recuerda que los chiles y el ajo son sabor picante. Si no estás acostumbrado al sabor picante, te recomiendo la primera vez preparar la salsa con menos cantidad de chiles e ir incrementando de a poco.

Salas mexicana

Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 6 chiles secos ancho o guajillo
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 2 tomatillos verdes
- 1 pizca de orégano
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada ghee o aceite de oliva Sal al gusto

Preparación

Lava los chiles y los tomatillos. Taternalos, evita quemar los ingredientes. Retira los tallos y las semillas, te recomiendo te pongas guantes, ya que sino los dedos te quedarán con el picantes y te pueden irritar parte del cuerpo que toques, como por ejemplo los ojos.

Coloca en la licuadora/ mezcladora todos los chiles, los tomates, la cebolla picada, el diente de ajo pelado y las hojas de orégano. Mezcla todo, con un poco de agua tibia, sigue mezclando y ve si necesitas más agua, la consistencia debe ser un poco espesa pero líquida.

Coloca en una sartén al fuego pluma con el ghee/ aceite de oliva y vierte la mezcla. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.