Knife Works - Videos de Preparación

Clase de Cocina – 01 de octubre de 2022

Traducción al español

Buenas tardes o buenos días. Vamos a cortar la calabaza, o el calabacín, para que las verduras salteadas vayan junto con los pimientos rellenos o los chiles rellenos para la clase de cocina en vivo. Asegúrate de tener estas cosas hechas con anticipación, ya sea el viernes por la noche o el sábado por la mañana. Solo para que puedas estar preparada para la clase de cocina en vivo.

Otra nota también, debes tener los frijoles secos en tu caja. Asegúrate de remojarlos durante la noche, el viernes, en agua fría. Si los pones en un recipiente como este, querrás tener al menos una pulgada de agua sobre la parte superior de los frijoles para remojarlos antes de cocinarlos. Los frijoles negros son un poco más pequeños. Después de que se hayan empapado, tardan aproximadamente una hora en cocinarse, así que siéntete libre de comenzarlos temprano, si puedes. O si deseas usar una olla de barro para cocinarlos durante la noche, depende completamente de ti. Pero como mínimo, asegúrate de remojarlos en agua durante la noche del viernes al sábado. Junto con esto, también debes sacar el pollo. Está congelado. Sácalo el viernes para que se pueda descongelar para cuando lo cocinemos el sábado.

Ok, así que vamos a cortar el calabacín. Ya sea que tengas calabacín, calabaza o calabacitas, todos estos se cortan de la misma manera para prepararlos para saltear. Vamos a hacer eso y luego también vamos a hacer los tomates que usaremos en el relleno de los pimientos. Mencioné esto en el video anterior, pero lo cubriremos nuevamente; asegúrate de tener todo "puesta en escena", todas tus herramientas, todo lo que necesitas antes de comenzar con todo. Los accidentes ocurren. Los errores ocurren cuando no lo tienes todo. Detienes lo que estás haciendo para ir a buscar algo y volver. Así es como se queman las cosas. Así es como ocurrirán los accidentes generales.

Tengo los ingredientes que vamos a usar. Tengo la tabla de cortar, el cuchillo que usaré. También tengo los dos tazones que usaré para los ingredientes. Uno para el calabacín y otro para los tomates. Luego también tengo este para la basura o los restos. Es una buena idea tener uno justo frente a ti en el mostrador. Por lo general, es más eficiente que tener un bote de basura a tu lado porque está a poca distancia.

Cuando estamos cortando estos, tienes toda la parte de la carne en el exterior. No es necesario pelarlos. Pero la parte central, esto va a ser todo semillas. Esto es de lo que queremos deshacernos. Sé cómo mucha gente los deja, los corta en rondas y los asa, pero el área central con las semillas se vuelve muy blanda y las semillas son muy amargas y cambian el sabor general de estas. Lo que vamos a hacer, es cortar la parte superior y cortar la parte inferior. Como puedes ver en el área central aquí, esta parte se ve mucho más firme y esta parte es mucho más suave, y esa es la parte que queremos sacar. Vamos a cortarlo justo por el medio de una manera y cortarlo por el medio nuevamente. Córtalo en cuatro partes de largo camino. Tenemos uno de ellos aquí así. Para sacarlos, vamos a sacar un cuchillo y cortar a lo largo de la base de este, no todo el camino hacia abajo. Simplemente corte donde comienza la parte de la semilla, la parte central. Corta a lo largo de él. Muévete despacio, no intentes ir rápido. Saca todas las semillas. Vamos a saltear estos y queremos las partes más firmes del exterior para eso. Estos no los vamos a usar. A partir de ahí, seguiremos adelante y los cortaremos en pequeños cuadrados o en tiras. Te mostraré ambos y puedes elegir lo que quieres hacer. Cortar en pequeños cuadrados. Para algo de este tamaño, debe cortarlo aproximadamente de ese grosor, aproximadamente tres cuartos de pulgada. Así que córtalo en tres pedazos. Alinearlos y luego simplemente tomar tu cuchillo, bajar y hacer tus cortes aquí para obtener sus cuadrados. Una cosa, cuando sostengas tu cuchillo y estés cortando allí, siempre toma tus dedos y cuando pongas tu mano encima para sostenerlo, siempre asegúrate de que la parte superior de tus dedos esté curvada de esta manera y los tengas configurados así. Tu cuchillo irá en la parte delantera de ellos y se inclinará lejos de las puntas de tus dedos. Cuando estás cortando, tus dedos se curvan por debajo. Y así es como evitas cortarte. Tómalo así y haz que tu cuchillo se aleje de tus dedos de esa manera. Para algo como esto, puedes tomarlo, sostenerlo así, usar la parte superior de tus dedos para cortar en un ángulo de distancia y eso te ayuda con eso. Si tienes los dedos sobresaliendo aquí y cortas, corres el riesgo de cortar la parte superior de una de tus uñas. Eso cambiará tu mañana.

Vamos por la línea y ahora tenemos nuestros cubos para esto. Los metemos aquí. Tenemos dos calabacines. Uno lo cortaré en cubos y otro lo cortaré en tiras. Puedes ver de qué manera quieres hacerlo. Tomas estos, usas tu cuchillo y bajas suavemente. Simplemente ve tan rápido como te sientas cómodo. Tómalos y córtalos en tres tiras de ese tamaño y luego simplemente por la línea. Estoy sosteniendo mi cuchillo lejos de mí, lejos de la parte superior de mis dedos, en ángulo, para cortar estas partes superiores y mientras me muevo de manera eficiente. Puedes cortarlos en las tres tiras y hacer una tira a la vez, pero eso te llevará bastante tiempo.

Cortamos las partes de la semilla. Hice tres tiras con esta por el tamaño del calabacín. Dependiendo de lo grande que sea, es posible hacer nomas dos. Cuando estás haciendo esto, vas a cortar a través de esto y debe ser un movimiento uniforme con tu cuchillo atravesando. Deberías ir una vez y eso es todo. No debería ser esto. No tienes tanto control. Tómalo y simplemente baja en un movimiento de mano con un poco de presión. Además, mientras alejas el cuchillo de ti. No retroceder de esta manera. Si el cuchillo regresa hacia tu cuerpo, estás presionando, te resbalas, terminarás metiendo la parte posterior de tu cuchillo en ti mismo. Esta es más de la parte de seguridad de usar tu cuchillo y usarlo de manera eficiente. Este es el último que cortaremos en cubos.

El otro lo cortaremos en tiras más largas, a las que nos referimos "batonnet" cortadas. De nuevo, lo mismo. Cortamos la parte superior e inferior. Luego lo tomaremos y lo pondremos de pie, pero si no te sientes cómodo y no sientes que tienes suficiente control aquí, no dudes en cortarlo por la mitad primero. Luego córtalo en cuatro trozos de esa manera. Hazlo si te sientes más cómodo y sientes que tienes más control. Luego saca las partes de la semilla. Como hicimos con el video de cebolla, funciona mejor si solo configuras, haces uno y sigues la línea. Haz la misma tarea con tus verduras. Estamos tomando estos y estamos limpiando todos estos. En lugar de uno a la vez, tome toda la pieza, comience y haz la misma tarea. Solo un poco de semillas aquí. Terminaremos estos últimos cuatro. Si no lo consigues todo en el primer intento, está perfectamente bien. Simplemente regresa y muévete suavemente a través de él nuevamente. Con el último, hicimos los cubos que eran de ese tamaño, si quieres hacer tiras, solo tómalo de aquí. Puedes cortarlo por la mitad si ayuda. Luego córtalos en cuatro trozos. Y tendrás tiras de ese tamaño. Dependiendo del tamaño, este es un poco más grande, este lo haremos en cinco y este lo haremos en cuatro. Mira tú producto y haz tu llamado de juicio sobre lo que tiene más sentido para ti.

Toma estos y simplemente córtalos todos. Ese es cuatro y este lo haremos cinco. Incluso con estos, el último fue solo un corte lejos de ti y lo mismo con esto. Uno cortado lejos de ti, lejos de mí mismo. Muévete a la velocidad a la que te sientas más cómodo haciendo esto. Así que sientes que tienes el mayor control sobre tu cuchillo. Si necesitas reducir la velocidad y hacer uno y luego hacer uno así, simplemente ve con eso. Cuanto más lo hagas, más rápido lo conseguirás. Deseas asegurarte de que está reduciendo a la velocidad con la que te sientas cómodo.

Los tenemos todos juntos. Pon todos esos en nuestro tazón también.

Ahora pasamos a nuestros tomates. Los tomates los vamos a cortar en lo que llamamos tiras de "juliana". Vamos a empezar por cortarlos a cuatro patas. No vamos a sentarnos aquí y sacarlos y luego cortarlos. Lo primero que haremos con el tomate es cogerlo y cortarlo en cuartos. Tienes los cuartos y el lado opuesto del núcleo; este es el final de la cola aquí abajo. Tómalo y corta la parte de la semilla. Lo mismo que el calabacín, no queremos esta parte de la semilla aquí. Quítalo y simplemente corta todas esas cosas. Entonces vamos a cortar esto en tiras de esta manera. Lo tenemos así en nuestras tiras y luego cortaremos este en pequeños dados cortados para nuestro relleno de esta manera. Desde el extremo de la cola, córtalo y corta esta parte, sacando cualquier último pedacito que puedas de allí. La razón por la que queremos cortar eso es que esa área tiene mucha agua. Vamos a poner esto con el relleno dentro de los pimientos o los chiles rellenos con los poblanos. Cualquier exceso de agua se filtrará en ella y hará que la pimienta sea muy acuosa. No le va a quedar ninguna textura o cuerpo. Lo estamos tomando y cortando en tiras. Gira todos ellos juntos. Lo mismo que hicimos con estos, sosteniendo tu mano para que tengas el interior de tus dedos metidos y luego haz tus cortes bajando la línea para estos. Tómalo, ve debajo de él aquí. Saca esta parte central. Obtén lo último poquito aquí. También puedes rasparlo con la punta de tu cuchillo. Solo tienes esta parte del tomate. Eso es todo lo que estás buscando, el pétalo. Entra, haciendo tus cortes en él. Cortándolo en tiras para que tengas las tiras que son de ese tamaño. Luego haz cortes que estén aproximadamente a un cuarto de pulgada por el lado de eso. Tenemos uno más para este tomate. Vamos a cortar a través de la parte superior de eso. Tenemos todo esto. Tómalo, la parte superior donde está tu núcleo, donde estaba unido a la vid. Córtalo en sus cuatro pedazos. Cuando hagas esto, configura. Parece de tres a cuatro tomates. En lugar de hacer solo uno a la vez, corta todos tus tomates en cuatro trozos así. Revisa y recorta las partes interiores de cada uno de estos. Tómalo y sostenlo aquí, usa tu cuchillo y trabaja suavemente desde la base y saca todas esas piezas. Entran en tu tazón de chatarra. Córtalos todos en sus tiras primero. Esto es para que yo pueda mostrar la técnica para ello. Corta todos ellos y hazlo todo en etapas. Te ayudará a moverte a través de la preparación de manera eficiente. Entonces, una vez que los tengas de esa manera, simplemente le darás la vuelta y seguirás la línea. A veces las pieles de tomate se pegan; tienen mucha agua. A veces es posible que tengas que cortarlos de nuevo. Agrupa los tomates después de eso. Vamos a usar en nuestro relleno para los chiles.

Pasa por todos los tomates y consigue tu calabacín. Vas a tener las zanahorias, el apio y la cebolla del video anterior. No olvides remojar tus frijoles negros o simplemente puedes instalarlos en la olla de cocción lenta durante la noche si lo deseas o el sábado por la mañana si te despiertas temprano. Además, asegúrate de sacar el pollo del congelador para que se descongele para el sábado cuando comencemos la clase en vivo.