

## Ingredientes básicos

**Para cocinar hay una serie de productos que debemos tener en casa y que nos pueden quitar de un apuro llegado el momento.**

- **Cebolla**, a ser posible tipo chata. La conservaremos en la nevera. Para que no nos lloren los ojos le cortaremos la cabeza (es la zona que está al otro lado del rabillo), además de que el estar fría ayuda a que no lloren los ojos.
- **Ajos** en cualquiera de sus variedades. Los más comunes son los blancos y los morados. El ajo fresco da mucho más sabor que el que viene seco en bote. El ajo es un antibiótico natural, que reduce la presión arterial y el colesterol y previene ciertos tipos de cáncer.
- **Perejil** preferiblemente fresco, aunque lo hay seco en botes. Tiene vitamina C.
- **Pimiento rojo**. Además de tener mucha vitamina C, lo podemos emplear en numerosos platos tanto fríos (ensaladas, vinagreta...) como calientes (asados, guisados, carnes, pescados...). El pimiento verde es también otra opción de da un toque de sabor al cocinar.
- **Aceite de oliva**. Digan lo que digan es de lo más sano y sabroso para cocinar, ni margarina, ni mantequilla, ni girasol. Disponemos de diferentes graduaciones de acidez para elegir. En crudo es muy sabroso acompañando ensaladas, pulpo a la feria... y a la hora de cocinar resiste mucho más las altas temperaturas que el de girasol o similares.
- **Pan rallado**. Aunque puede hacerse al natural, el mercado nos ofrece incluso variedades con perejil y ajo. Recomiendo comprar recipientes pequeños para que una vez abiertos no quede demasiada cantidad en el envase. Tiene utilidad en gran variedad de recetas durante la cocción como la salsa de vieira, guisos de carne o pescado... como formando parte de los rebozados tanto de comidas como postres.
- **Brandy** o coñac, vino blanco y vinos aromáticos son unos complementos que darán un toque especial a la hora de cocinar muchos de nuestros platos.
- **Tomate**, tanto natural como envasado, nos ayudaran a darle un toque de sabor y color a las ensaladas, guisos, bocatas... El tomate frito tiene un sabor característico que también nos servirá.
- **Limón**. Este cítrico nos será útil tanto a la hora de tomar un desayuno, como para aderezar las ensaladas (sustituyendo en muchas ocasiones al vinagre), como en adobos, guisos, mariscos, aderezando a los pescados fritos e incluso a la hora de adornar nuestros platos.
- **Sal**, no demasiado gruesa para cocinar y fina para algunos platos ya hechos como las patatas fritas. Debes recordar que la sal, si bien le da sabor a los platos, hace que el cuerpo retenga más líquidos. Podemos bajar su cantidad e incluso prescindir de usarla compensándola con el uso especies suaves y verduras y cítricos que potencien el sabor de nuestros platos.
- **Azúcar**, harina de repostería (que te servirá para casi todo), maizena (como sustituto de la harina para los celíacos, espesante...), arroz, pasta variada (tallarines, macarrones, tiburones, fideos finos o gruesos, espaguetis, estrellitas, piñones, cus-cus...)
- **Latás** variadas, que por su prolongada duración de conservación, nos quitar de más de un aprieto. Podemos tener enlatado: pimientos, atún, verduras variadas, leche, sardinas, bonito, tomate...
- **Huevos** frescos que podemos usar para la confección de diferentes platos: tortillas, revueltos, rebozados, fritos, en batidos... Es un producto perecedero delicado con el que debemos tener especial cuidado en el verano, ya que la salmonelosis puede darnos más de un trastorno. Los productos que tengan huevo tenemos que consumirlos cuanto antes y conservarlos, siempre que sea posible en la nevera.