

TRUQUITOS



DE COCINA

por Chef Vivoni



“La cocina es mi estudio y la  
comida es mi obra de arte”  
—Chef Ventura Vivoni

Desde joven Chef Vivoni ha mostrado un inmenso interés en aportar a las artes culinarias, innovando con técnicas y recetas gastronómicas; utilizando principalmente productos cultivados y procesados en su país natal, Puerto Rico.



## Pelando tomates como todo un PRO.

¡Fácil! Marca una x con un cuchillo en uno de los extremos del tomate. Sumerge en agua caliente por 15 - 30 segundos. Al refrescarse la piel se sale casi sola.



## Deja la carne reposar antes de cortarla.

Es importante darle tiempo de reposo antes de cortar cualquier carne para que los jugos vuelvan a su lugar y no te quede seca. Esta técnica se aplica incluso cuando quieres comer la carne completamente cocinada, ósea “well done”.



## Donde guardar tus especias.

Con esto de la humedad en la isla tropical en la que vivimos es muy importante donde guardas tus especias. Siempre busca un lugar seco y oscuro, pues el sol las decolora. En el gabinete sobre la estufa, tampoco te lo recomiendo, esto debido a que todo el vapor y calor puede alterar su sabor y características.



# #4

## Nunca sobre llenes tu sartén.

Aun así cuando pienses que aún queda espacio, no lo sobre llenes, pues ya no estarás sellando. La temperatura de el mismo baja demasiado y esto hace que los vegetales o carnes se suden, por lo que cambiaría el método y tiempo de cocción.





## Apaga la estufa antes de que los huevos estén listos.

No importa como los estés cocinando, huevos sobre cocidos es lo único que no quieres comer. Aunque el revoltillo aun se ve húmedo recuerda que hay una temperatura remanente que lo va a continuar cocinando hasta que quede perfecto.



## Papel secante, el abrigo de tus amigos.

Los vegetales y hierbas son nuestros amigos, trátalos con cariño. Envuelvelos en un papel toalla o papel plástico evita el contacto con el oxígeno. Esta práctica protege a los vegetales del frío excesivo. También, es importante No lavarlos hasta el momento de usarlos. No los apiles/a montones demasiado, esto debido a que el aire no circulará bien entre ellos y la falta de temperatura solo acelera el proceso natural de descomposición.





## Deja el llanto al cortar cebollas.

Debido a su aroma tan fuerte y penetrante siempre que cortamos cebolla terminamos llorando. Para esto lo más importante es el cuchillo filoso, pues sino al cortar estas exprimiendo y esto transfiere el zumo a tus vías nasales las cuales desencadenan llanto inmediato. En cambio un cuchillo bien filoso corta y no exprime. Hay muchas teorías de gafas, respirar por la boca, remojar en agua y hasta cerrar los ojos, cosa que yo no recomendaría.



#8

## Conteo mental.

Siempre suelo pensar en tiempo y mantener conteos en mi mente. Cuando estoy agregando aceite de oliva o sal a los productos me gusta hacerlo desde arriba, desde la altura y casi nunca ando midiendo para esto. Ya he ajustado mi mano con mi paladar para saber cuánto tiempo lo vierto sobre los alimentos para que quede a gusto. Esto lo aprendí de los “bartenders” quienes han creado un conteo de cuatro para 2 oz. de ron en tu Mojito. (medida estándar para preparar cócteles. Al hacerlo así, lucirás como todo un pro.



## Resta Basura y Suma Tierra.

Crea un sistema de composta en tu patio, este proceso es uno muy simple y además de generar tierra fértil y abono para tus plantas minimizar la cantidad de desperdicios en tu hogar. ¿Cosas cotidianas que son compostables? Desde las cáscaras de huevo, la harina de café, cáscaras de cebolla y de todas las frutas al igual que los tubérculos como papas, viandas etc. Al igual que todos esos vegetales y frutas feas que se te dañaron y que ya no vas a consumir. Mantén un envase cómodo para esto en la cocina y sacalo al patio a diario. Todo lo que proviene de la tierra incluyendo la poda de tu patio. Ya veras como haces un gran cambio en tu casa y en tu comunidad y todo comienza desde tu cocina. Este ejercicio te hará más consciente de nuestro ambiente.



## Agrega sal al agua hirviendo.

Importante, los productos no vienen salados. Para hervir la pasta, papas, viandas y otros productos es vital sazonar el agua justo cuando comienza a hervir. Te recomiendo entre 1 y 2 cucharadas para una olla grande de agua, siempre pruébala antes y ajusta a tu gusto.

**Chuleria en Pote** es tremenda opción para esto, además de agregar sabor agrega color y nutrición.



# Cocina con el Sazón Único de Chef Vivoni

Ordena tu Chulería en Pote™ y dale a tus platos un toquecito especial.

VISITA LA TIENDA VIRTUAL →



## Que tu tabla de cortar no se mueva.


Siempre pon un papel secante doblado o un paño doblado y humedecido para evitar que tu picador se deslice sobre la superficie. Así trabajarás más seguro y eficiente.



## ¡Cuidado! El vapor quema.

Siempre la seguridad primero y sobretodo cuando estamos bregando con altas temperaturas. Utiliza un paño SECO al momento de agarrar mangos de sartenes, ollas, moldes o bandejas calientes. Un paño mojado genera vapor con el calor y esto es peligroso.





#13

## Siempre trabaja cómodo.

Usa zapatos adecuados para estar de pie y en cocina, no sandalias ni zapatos que resbalen. Al igual siempre usa delantal para evitar que te ensucies. Al igual que es muy importante tener a la mano un paño o toalla limpia en todo momento. Este paño será tu mejor amigo, si algo está caliente, y si necesitas remover o limpiar la superficie para continuar cocinando.



## Prepara tu área a la hora de cocinar.

Una mesa a la altura de tu cintura te mantendrá la espalda derecha para mayor efectividad. Busca tus utensilio limpios y mantenlos cerca y ten un zafacón disponible al alcance de tu mano.



## Harina vs. Grasa.

Si se te derrama bastante aceite en el piso, la mejor forma de limpiarlo es, esparciendo harina sobre esta. La harina lo que haces que absorbe la grasa haciendo más fácil de limpiar.







## ¿Buscas Recetas Deliciosas?

En el recetario del Chef Vivoni encontrarás toda la inspiración gastronómica que necesitas para poner a los tuyos a gozar con un toquecito de chulería y sabor. **¡ATÚKITI!**

VISITA EL RECETARIO 

TRUQUITOS



DE COCINA  
por Chef Vivoni