



Salsas Envasadas en Casa

Las salsas son muy populares y puede que superen a la catsup en la venta de condimentos. Las salsas pueden prepararse en casa y usarse inmediatamente o guardarse en el refrigerador por poco tiempo. Sin embargo, cuando las salsas preparadas en casa se envasan, es muy importante usar una receta puesta a prueba y procesarlas correctamente para eliminar la bacteria que puede causar botulismo, una intoxicación alimentaria peligrosa.

Siga las instrucciones de la receta con exactitud y no altere las proporciones de los ingredientes. Si añade vegetales adicionales a los ingredientes o si reduce el volumen por cocinar la salsa mucho, puede hacerla peligrosa. La acidez de la mezcla debe permanecer a un nivel seguro, según el método de procesamiento y el tiempo que requiere la receta. Un sabor agrio no asegura que tenga la acidez suficiente. Además, es peligroso agregar almidón de maíz o de otro grano para hacer la mezcla más espesa antes de envasarla.

La textura y el sabor de las salsas pueden variar según los ingredientes y las especias que se usen. Por lo general, las salsas son una combinación de tomate, chile, cebolla, ajo, ácido, sal y especias. Se puede usar tomate rojo o verde. En algunas recetas, se puede usar tomatillo (tomate mexicano en cáscara). Se pueden usar diferentes tipos de chiles, desde chile verde poco picante para un producto menos picante hasta chile serrano o jalapeño para un producto más picante. Sin embargo, la proporción o la cantidad de chile que pide una receta no se debe cambiar.

Un ingrediente ácido, generalmente vinagre o jugo de limón, es de suma importancia para la seguridad del producto envasado. Si no se le agrega el ácido, el producto tendría que ser procesado en una olla a presión y no en una olla con agua hirviendo. Es peligroso substituir el jugo de limón con la misma cantidad de vinagre cuando la receta pide jugo de limón, porque el jugo de limón es más ácido que el vinagre de 50 grados. No hay peligro en substituir el vinagre con jugo de limón. Use solamente el vinagre que tenga una acidez del 5% (50 grados) o jugo de limón embotellado.

Selección del tomate

Use solamente el tomate firme, maduro y sin plagas. No use tomates de plantas secas o heladas. El tomate verde

es más ácido que el tomate rojo y puede usarse en lugar del rojo. También puede usar tomatillo en lugar de tomate rojo. Algunas personas prefieren tomates tipo puré, como, el tomate Roma, porque son más firmes y hacen la salsa más espesa que los tomates para rebanar.

Manejo del chile

La mayoría de los chiles debe pelarse antes de usarse para hacer una salsa. (Es posible que algunos chiles tiernos no tengan que pelarse). Para pelar los chiles, lávelos, séquelos y hágalos una rajadita por un lado para que se escape el vapor.

Después, caliente los chiles con una fuente de calor hasta que se ampolle la piel para que sean más fáciles de pelar. Puede ponerlos en el horno (a 400° F), o asarlos de 6 a 8 minutos hasta que la piel se desprege, o puede cubrir un quemador de la estufa con una tela metálica gruesa y poner los chiles en el quemador por varios minutos.

Voltee los chiles a menudo para evitar que se quemem y para lograr que la piel se desprege pareja. Saque los chiles del calor y déjelos enfriar. Para que sea más fácil pelarlos, ponga los chiles en una sartén y cúbralos con una toalla húmeda por unos minutos. Cuando se enfríen, quíteles la piel, tire las semillas y píquelos.

Tenga cuidado cuando maneje los chiles. Use guantes de plástico y lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón antes de tocarse la cara o los ojos. Los aceites volátiles de los chiles picantes pueden causar quemaduras químicas graves.

Salsa de Chile

(da de 6 a 8 pintas)

5 libras de tomate (3 cuartos de galón picado)
2 libras de chile (2 cuartos de galón picado)
1 taza de vinagre (5%)
1 cucharada de sal
1 libra de cebolla (2 1/2 tazas picada)
1/2 cucharadita de pimienta

Pele los chiles como se le dijo anteriormente. Lave los tomates y sumérjalos en agua hirviendo entre 30 y 60 segundos o hasta que la piel se raje. Sumérjalos en agua fría, quíteles la piel y el centro. Pique el tomate, el chile y la cebolla en pedazos no muy finos. Mezcle todos los ingredientes en una cacerola grande.

Cocínelos hasta que hiervan y después déjelos hervir a fuego lento por 10 minutos. Llene los frascos de una pinta, dejando un espacio de 1/2 pulgada. Póngales la tapa y procéselos en una olla con agua hirviendo:

15 minutos en altitudes de 0 a 1000 pies
20 minutos en altitudes de 1001 a 6000 pies
5 minutos en altitudes de más de 6000 pies

Variaciones. Para una salsa menos picante use más chile morrón y chile colorado y para una salsa más picante, use más chiles pequeños y jalapeños.

Salsa Verde de Tomatillo

(da 5 pintas)

5 tazas de tomatillo picado, sin la cascara
1 1/2 tazas de chile verde largo picado, sin semillas
1/2 taza de jalapeños, sin semillas, picados finamente
4 tazas de cebolla picada
1 taza de jugo de limón embotellado
6 dientes de ajo, picado finamente
1 cucharada de comino molido, opcional
3 cucharadas de orégano, opcional
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta negra

Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y cocínelos a fuego alto, revolviendo a menudo hasta que la mezcla empiece a hervir. Después, reduzca el fuego y hierva la mezcla a fuego lento por 20 minutos, revolviéndola de vez en cuando. Vacíe la mezcla caliente en los frascos de una pinta, dejando un espacio de 1/2 pulgada. Póngales la tapa y procéselos en una olla con agua hirviendo:

15 minutos en altitudes de 0 a 1000 pies
20 minutos en altitudes de 1001 a 6000 pies
25 minutos en altitudes de más de 6000 pies

En esta receta, se puede usar tomate verde en lugar de tomatillo.

Salsa de Tomate (con tomates tipo puré)

(da 13 pintas)

7 cuartos de galón de tomate pelado, sin semillas, picado
2 cucharadas de sal
4 tazas de chile verde largo, sin semillas, picado
1 cucharada de pimienta negra
5 tazas de cebolla picada
2 cucharadas de comino molido, opcional
1/2 taza de jalapeños sin semillas, picados finamente
3 cucharadas de orégano, opcional

6 dientes de ajo, picado finamente
2 cucharadas de cilantro fresco, opcional
2 tazas de jugo de limón embotellado

Combine todos los ingredientes, excepto, el comino, el orégano y el cilantro en una olla grande. Cocínelos hasta que hiervan, revolviendo a menudo. Después, reduzca el fuego y hierva a fuego lento por 10 minutos. Añada las especias e hierva por 20 minutos más, revolviendo de vez en cuando. Vacíe la mezcla caliente en los frascos de una pinta dejando un espacio de 1/2 pulgada. Póngales la tapa y procéselos en una olla con agua hirviendo:

15 minutos en altitudes de 0 a 1000 pies
20 minutos en altitudes de 1001 a 6000 pies
25 minutos en altitudes de más de 6000 pies

Esta receta sale mejor con tomates tipo puré. Si usa tomates para rebanar tendrá que cocinar la salsa mucho más tiempo para obtener la textura deseada.

Salsa de Tomate para Tacos

(da 11 pintas)

8 cuartos de galón de tomate tipo puré pelado, sin semillas, picado finamente
2 cucharadas de sal
1 1/2 cucharadas de pimienta negra
2 dientes de ajo, machucado
1 cucharada de azúcar
5 tazas de cebolla picada
2 cucharadas de orégano, opcional
4 jalapeños sin semillas, picados
1 cucharadita de comino molido, opcional
4 chiles verdes largos, sin semillas, picados
2 1/2 tazas de vinagre

Combine los ingredientes en una cacerola grande. Cocínelos hasta hervir, luego reduzca el fuego y hierva a fuego lento revolviendo frecuentemente hasta que se espese (aprox. una hora). Vacíe la mezcla caliente en frascos de una pinta, dejando un espacio de 1/2 pulgada. Póngales la tapa y procéselos en una olla con agua hirviendo:

15 minutos en altitudes de 0 a 1000 pies
20 minutos en altitudes de 1001 a 6000 pies
25 minutos en altitudes de m-s de 6000 pies

Parte de la información en esta publicación es de "Salsa Recipes for Canning", PNW395, de la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Washington, escrito por Val Hillers y Richard Dougherty.

Producido por Comunicaciones Agrícolas, El Sistema Universitario Texas A&M

Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental.