

## “Ghee”-Manteca clarificada

.....

Esta manteca se utiliza mucho en la cocina hindú y podemos incorporarla fácilmente en nuestra alimentación. El ghee bien preparado se conserva por muchos años. La conservación depende de la manteca utilizada. Si se realiza el ghee con una manteca con sal, puede absorber la humedad ambiente y descomponerse como una manteca común, por este motivo en este caso es conveniente refrigerar. Además el ghee que resulta del procesamiento de una manteca que posee sal en su composición se solidifica rápidamente y su coloración se transforma en más oscura o blanquecina. Es notoria la diferencia entre un ghee realizado con manteca sin sal, este queda líquido por largo tiempo y posee un color particular (más transparente).

El ghee puede reemplazar el aceite y la manteca común. Es saludable, aparte de muy sabrosa. Al cocinar con ghee se potencian las características de los alimentos y especias, toma los nutrientes y propiedades de los alimentos y los dirige hacia todos los tejidos. Se recomienda reducir su consumo para personas con colesterol alto. El ghee se utiliza tanto para preparaciones como para saltear especias.

### Grado de dificultad:

Moderado

### Tiempo de elaboración:

1 hora aproximadamente

### Utensilios a utilizar:

- Jarro u olla de acero inoxidable de un litro de capacidad aproximadamente
- Cuchara de madera
- Frasco de vidrio con tapa para la conservación

### Ingredientes y características de los mismos:

- 500 gramos de manteca (de crema de leche)

### Preparación:

- Se pone la manteca en el recipiente de acero inoxidable y se cocina a fuego mínimo (fuego corona o fuego pluma, que es un fuego de mínima intensidad).
  - Cuando comienza a hervir se produce una espuma que se debe retirar utilizando la cuchara de madera.
- .....

## “Ghee”-Manteca clarificada

.....

- El tiempo total de cocción es de aproximadamente 45 minutos. Se envasa descartando el residuo que queda en el fondo de la olla.
- Puede conservarse en frasco de vidrio cerrado, el cierre debe ser hermético para que no absorba la humedad ni se contamine. Se puede dejar a temperatura ambiente. No hace falta refrigerar.
- 45 minutos. Se envasa descartando el residuo que queda en el fondo de la olla.

### Armado del plato y presentación:

El ghee se utiliza tanto para preparaciones como para saltear especias. El mejor ghee es el realizado con manteca sin sal y es transparente y líquido. Las personas con hipercolesterolemia deben reducir su consumo.

.....