Salsa Arrabbiata

Salsas y aderezos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	4	240g

INGREDIENTES

- • 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- • 10 dientes de ajo picados
- • 4 tomates grandes (sin semillas y cortados en cuartos) o 1 lata (28 onzas) de tomates cortados en cubitos
- • 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- • 2 cucharaditas de semillas de hinojo
- • 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- • 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté tibio pero no humeante.

2. Agregar el ajo picado y saltear durante 5 minutos, removiendo constantemente hasta que esté suave y marrón claro. Retirar del fuego y raspar el ajo en una licuadora o procesador de alimentos.

3. Picar el ajo activado finamente y dejarlo reposar 2-3 minutos adicionales para intensificar la alicina.

4. Regresar la olla al fuego medio y añadir el ajo procesado. Cocinar por 1 minuto más hasta que se libere su aroma.

5. A la licuadora, agregar los tomates, las hojuelas de pimiento rojo, las semillas de hinojo, la pimienta negra y la sal. Procesar la salsa hasta que quede suave y homogénea.

6. Verter la salsa procesada en la olla con el ajo. Revolver bien para integrar todos los sabores.

7. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue. La salsa debe reducirse y espesarse ligeramente.

8. Probar y ajustar la sazón, añadiendo más hojuelas de pimiento rojo para aumentar el picante

si se desea.

9. Servir la salsa caliente sobre arroz de coliflor con ajo, pescado favorito o plato de pollo. También excelente como base para otros platos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:
• Tomates - Ricos en licopeno y vitamina C, antioxidantes que protegen la tiroides
• Ajo activado - Alicina potenciada con propiedades antiinflamatorias
• Aceite de oliva - Grasas monoinsaturadas que reducen inflamación tiroidea
• Semillas de hinojo - Propiedades digestivas que mejoran absorción de nutrientes

Características Especiales:
• Paleo y libre de gluten naturalmente
• Rica en licopeno (167 kcal por taza)
• Técnica de ajo activado para máximos beneficios
• Versátil: salsa, aderezo y base culinaria
• Se conserva hasta 1 semana refrigerada

Técnica de Ajo Potenciado:
• Saltear 5 minutos hasta marrón claro
• Procesar para liberar más compuestos
• Reposar 2-3 minutos para intensificar alicina
• Cocinar 1 minuto adicional para aroma

Variaciones Saludables:
• Con espinacas picadas para más nutrientes
• Sustituir hinojo por orégano seco si no disponible
• Versión más picante con chiles frescos
• Agregar albahaca fresca al final

Usos Versátiles:
• Salsa para arroz de coliflor y verduras
• Base para pescados y mariscos
• Aderezo para pollo y carnes
• Salsa para pasta sin gluten o calabacín

Conservación:
• Refrigerar hasta 1 semana en frasco hermético
• Congelar hasta 3 meses en porciones
• Recalentar suavemente antes de servir
• Mejora el sabor al día siguiente

Conclusión para Salud Tiroidea:
Esta salsa arrabbiata trasciende su origen italiano para convertirse en una poderosa

herramienta nutricional para la salud tiroidea. La abundancia de licopeno de los tomates actúa como un escudo antioxidante para la glándula tiroides, mientras que el ajo, procesado y activado mediante técnicas específicas, libera su máximo potencial antiinflamatorio. Las semillas de hinojo no solo aportan un sabor distintivo, sino que también facilitan la digestión y absorción de nutrientes esenciales para la función hormonal. Esta salsa demuestra cómo la cocina mediterránea tradicional puede ser perfectamente adaptada para nutrir y proteger nuestra salud tiroidea, creando una sinfonía de sabores que alimenta tanto el paladar como el bienestar hormonal.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde