PRODUCTO: ANTIPASTO

Es el producto de la mezcla de hortalizas y carnes o pescado y condimentado para ser empleado como aderezo de entrada en alimentación italiana donde pasto significa comida. Este antipasto nos provee de un nivel alto de calorías sin tener mucho colesterol. Si no queremos usar atún, podemos cambiarlo por pollo.

COMPONENTE	CANTIDAD	COMPONENTE	CANTIDAD
Aceite	Cantidad necesaria	Cebolla cabezona	500 gr
Pechuga	2 grandes	Canela	2 astillas
Brócoli	500 gr	Tomillo laurel y orégano	1 gr de c/u
Habichuelas	500 gr	Salsa de Tomate	200 gr
Zanahoria	500 gr	Mayonesa	200 gr
Pimentón	500 gr	Salsa mostaza	200 gr
Champiñones	100 gr	Salsa BBQ	100 gr
Vinagre del encurtido	200 ml	Sal	40 gr
Pimienta	3 gr	Benzoato de sodio	1gr por kg
Ajos	2 unidades	Frascos de vidrio: Cantidad necesaria	
Tomillo, laurel y orégano fresco		Al gusto para la infusión	

PROCESO

Esterilización de los envases de vidrio: Hervir los envases de vidrio por 10 minutos aproximadamente 16 a 17 frascos de vidrio de 250 gr.

Aromatizar el vinagre: En 300ml de agua, hacer una infusión de especias tomillo, laurel, orégano, canela, someterlo a calentamiento, que hierva y saque su esencia, filtrar y mezclarlo con el vinagre hasta que hierva.

Adecuación de las verduras y hortalizas: Picar finamente en cubitos la cebolla, pimentón, la zanahoria y la habichuela en rodajas finas y escaldar en agua hirviendo por 3 minutos.

Del brócoli sacar los ramilletes y escaldar en agua hirviendo por 5 minutos, picar finamente.
Champiñones: lavar con cuidado, laminarlos y sumergirlos en agua caliente por 1 minuto y picar finamente.

Adecuación del pollo: Retirar la piel, deshuesar y cocinar en agua con 20 gramos de sal y una pizca de finas hierbas y desmechar o triturar lo más pequeño posible.

Mezcla y cocción: Agregar todas las verduras en un sartén, sofreír en un poco de aceite, con el ajo y todas las verduras finamente picadas y escaldadas (cebolla, pimentón, habichuela, zanahoria, brócoli, champiñones, agregar la sal y las especias en polvo(3 gramos de pimienta, 1 gramo de tomillo, 1 gr de laurel y 1 gramo de orégano + 2 hojas de orégano picadas finamente y continuar sofriendo hasta agotar líquidos y aceites y observar la reducción y cocción de las verduras.

Posteriormente, agregar las salsas (BBQ, mostaza y salsa de tomate), mezclar bien para una mayor incorporación de los sabores, agregar el vinagre aromatizado con las especies, el pollo, mezclar bien, homogenizar y por ultimo agregar los 200 gr de mayonesa y homogenizar.

Empacado: Empacar en frascos de vidrio esterilizados y tapar.

Exhausting: Calentar agua a 70 °C e introducir los frascos llenos de producto y dejarlos allí durante 3 minutos, sacar y colocarlos en una bandeja plástica o cartón y dejarlos hasta que enfríen.