

Receta de ajo negro chilote



Receta de ajo negro chilote

El ajo negro chilote es un ajo madurado naturalmente, **sin el uso ni aplicación de conservantes**, en un proceso desarrollado en oriente a principios del milenio y que destaca por sus propiedades nutricionales y múltiples beneficios para la salud.

Información Nutricional

Categoría: [Salsas y Aderezos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Preparación: 3 semanas

Raciones: A gusto

Receta de ajo negro chilote

Ingredientes

- 5 cabezas de ajo chilote
- Agua

Materiales

- Papel aluminio
- Frascos de vidrio

Equipamiento

Con cualquiera de estos tres aparatos podremos hacer ajo negro casero. El resultado será variable en calidad y el proceso diferente, y mas o menos fácil según el aparato que utilicemos.

1. Arrocera eléctrica
2. Olla de cocción lenta
3. Fermentador de ajo negro

Preparación

Para preparar ajo negro chilote se necesita de un equipo capaz de mantener una temperatura constante de entre 40 y 50°C durante 20 a 40 días preferentemente a un 70% de humedad. No se busca cocer ajo, por lo que una temperatura más alta podría resecarlo, lo que se busca es provocar la reacción de Maillard (glucosilación no enzimática de proteínas), un complejo conjunto complejo de reacciones químicas que se producen entre las proteínas y los azúcares reductores de los alimentos ante

el calor, básicamente una especie de caramelización de los alimentos, la misma reacción que otorga el color café a la carne asada.

1. Ajo negro en arrocera

Las arroceras eléctricas son el electrodoméstico más accesible para elaborar ajo negro gracias a que incorporan una función denominada “mantener caliente” (keep warm).

- **1.** Limpiar las capas exteriores de las cabezas de ajo crudo y envolver la cantidad adecuada al tamaño del recipiente en papel de aluminio e introducirlo en la arrocera.
- **2.** Activar la función “mantener caliente” de la arrocera y disponer en un lugar ventilado ya que comenzará a desprender olor.
- **3.** Mantener entre 2 y 4 semanas, verificando a los 15 días hasta obtener un color negro intenso y una textura suave y comprobar cada 5 días hasta alcanzar el punto deseado.

Rebajas



[Asian Style Programmable All-in-1 Multi Cooker, Rice Cooker, Steamer, Sauté, Yogurt Maker, Stewpot](#)
[Ver Precio](#)

2. Ajo negro en olla de cocción lenta

Las ollas de cocción lenta son pequeños electrodomésticos que permiten cocinar a baja temperatura durante prolongados periodos de tiempo, ideales para evitar la degradación de los micronutrientes de los alimentos.

- 1. Limpiar las capas exteriores de las cabezas de los ajos crudos e introducir en un frascos de cristal casi hasta el borde, cubrir con papel de cocina húmedo y bien escurrido
- 2. Llena la olla con agua hasta la mitad y depositar los frascos sin tapar, cuidadosamente, sin que les entre agua y rellenar si es necesario hasta casi llenar la olla.
- 3. Encender la olla a máxima potencia por unos minutos hasta calentar el agua, tapar los frascos, bajar la temperatura al mínimo y mantener por 30 días.
- 4. Retirar los ajos de la olla y el frasco y madurar a temperatura ambiente por 5 a 7 siete días en un recipiente de comida tipo tupperware para mejorar su sabor.



[Electric Pressure Slow Cooker, Sterilizer, Steamer, Saute, Yogurt Maker and Warmer](#)

[Ver Precio](#)

3. Ajo negro en fermentador

Si bien se le conoce popularmente como “fermentador”, se trata de un aparato especialmente diseñado para realizar la “caramelización” del ajo, un equipo que si bien es algo más costoso, otorga los mejores resultados, consistentes, de calidad y en el menor tiempo.

- 1. Seguir las instrucciones propias de cada equipo.



[Smart Home Black Garlic Fermenter Maker, Full Automatic Intelligent Control, 6L](#)
[Ver Precio](#)

¿Sabías qué?

El ajo negro es considerado un superalimento, su actividad antioxidante es 5 veces mayor que la del ajo fresco y el contenido de aminoácidos hasta 7 veces superior, **siendo la alicina su principal componente**, la cual fortalece el sistema inmunológico manteniendo buenos niveles la presión sanguínea.

Recomendamos

[Conserva de ajos chilotes](#)
[Receta de salsa de ajo negro](#)