

Recetas de salsa para guardar en conserva

A PACIFIC NORTHWEST EXTENSION PUBLICATION • PNW395S



Washington State University • Oregon State University • University of Idaho

Recetas de salsa para guardar en conserva

Precaución acerca del uso de recetas originales de salsa

Debido a que las salsas son una mezcla de ingredientes ácidos y con bajo contenido de ácido, son un ejemplo de una comida acidificada adecuada para conserva en agua hirviendo si, y solo si, el nivel de acidez es adecuado para prevenir el desarrollo de la toxina del botulismo. Si la mezcla tiene menos acidez, debe ser tratada como un alimento con bajo nivel de ácido, lo cual requiere pruebas de laboratorio adicionales para desarrollar las recomendaciones de procesamiento para la eliminación del riesgo de botulismo. Para evitar esta forma grave de enfermedad transmitida por los alimentos, siga las indicaciones atentamente para cada receta de esta publicación. No prepare en conserva salsas que no sigan estas u otras recetas comprobadas en investigaciones. El congelamiento es la única opción segura para preservar recetas de salsa no probadas u originales.

La salsa es uno de los aderezos (condimentos) más populares en los hogares en la actualidad. Debido a su popularidad, los consumidores quieren preparar y conservar salsas en el hogar. Es posible guardar en conserva las salsas siempre que las prepare y preserve según una receta con seguridad comprobada.

La mayoría de las recetas de salsa son una mezcla de alimentos con bajo nivel de ácido, como cebollas y pimientos, con alimentos ácidos, como tomates o fruta. Las recetas de salsa para conserva con un aparato para hacer conservas deben cumplir con los requisitos de nivel de acidez para evitar el desarrollo de las bacterias del botulismo. Las recetas de salsa de esta publicación han sido probadas en condiciones de laboratorio para asegurar que contengan suficiente ácido para ser procesadas de forma segura en un aparato para hacer conservas con agua hirviendo.

Ingredientes

Tomates

Use únicamente tomates de buena calidad para envasar salsa o cualquier otro producto con tomate en conserva. Evite los tomates pasados de maduros o que provengan de plantas muertas o afectadas por la helada. Estos darán como resultado un producto de baja calidad y un producto potencialmente inseguro. Guardar en conserva no es nunca una buena forma para usar los tomates demasiado maduros o que están echándose a perder.

El tipo de tomate que utiliza afecta la calidad de su salsa. Por ejemplo, los tomates para salsa, como el Roma, tienen la pulpa más firme y producen salsas más espesas que los tomates grandes para ensalada. Aunque ambos tipos producen salsas con buen sabor, los tomates para ensalada generalmente producen una salsa menos espesa y más aguada que los tomates para salsa.

Cuando las recetas indiquen tomates pelados o sin cáscara, quite la cáscara sumergiendo los tomates en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que la cáscara se abra. Sumérjalos en agua fría hasta que estén suficientemente fríos para manipularlos. Retire las cáscaras con la mano y quite los centros de los tomates. Quite las semillas si así lo desea.

Tomatillos

Los tomatillos también son conocidos como tomates mexicanos verdes. No es necesario pelarlos ni sacarles las semillas, pero debe quitarse la cáscara seca exterior.

Frutas

Algunas recetas para salsa de esta publicación contienen frutas. Las frutas agregan otra dimensión de sabor a las salsas tradicionales. Cuando prepare en conserva salsas con fruta debe seguir las mismas reglas de seguridad que con las salsas a base de tomate. Esto incluye usar una receta comprobada, seleccionar frutas en la cantidad y condición descritas y preparar las frutas según las indicaciones.

Tomates para salsa



Tomates para ensalada

Pimientos

Elija pimientos de buena calidad. Los pimientos van de suaves a muy picantes en sabor. Los pimientos muy picantes generalmente son pequeños (1 a 3 pulgadas de largo); los pimientos más suaves generalmente son más grandes (4 a 10 pulgadas de largo). Anaheim, ancho, universitario, Colorado y húngaro amarillo son variedades suaves. Elija un pimiento suave cuando la receta indique chiles verdes largos.



Precaución sobre la manipulación de los pimientos picantes

Use guantes de plástico o goma cuando corte pimientos picantes porque estos causan irritación extrema a la piel. No se toque el rostro, particularmente el área que rodea los ojos, cuando esté trabajando con pimientos picantes.

Los pimientos pequeños muy picantes ofrecen un sabor distintivo a las salsas. El jalapeño es el pimiento picante más popular. Otras variedades picantes comunes incluyen el serrano, el de cayena, el habanero y el tabasco.

Los términos *chiles*, *pimientos* y *pimientos picantes* se usan de forma intercambiable en esta publicación. Aunque no existe un estándar claro para nombrar a los pimientos, en muchos casos se usa *chile* para un pimiento picante o un pimiento que contiene capsaicina, el compuesto que da el calor o la sensación de ardor en la boca. Los chiles se clasifican generalmente como suaves, medios o picantes. Los pimientos dulces, como los morrones, no contienen capsaicina ni compuestos picantes.

Ácidos

Los ingredientes ácidos que se usan en la salsa ayudan a preservarla. Es necesario agregar ácido a las recetas de salsa para conserva debido a que el nivel natural de acidez podría no ser adecuado para su seguridad. Los ácidos usados comúnmente en las conservas caseras son vinagre y jugo de limón o de lima. Los jugos de limón y de lima son más ácidos que el vinagre, pero tienen menos efecto sobre el sabor. Utilice solo vinagre que sea por lo menos 5% ácido y solo jugos de limón y de lima embotellados. Nunca use vinagre casero ni jugo de limón o lima recién exprimido porque el nivel de acidez es variable y podría dar como resultado un producto en conserva inseguro.

Sal

Se recomienda sal para escabeche o conserva cuando se preparen recetas de salsa. Esta no contiene agentes anticompactación ni yodo. También se puede utilizar sal de mesa sin yodo para las recetas de salsas.

Espicias

Las especias agregan sabor a las salsas. El cilantro y el comino se utilizan a menudo en las salsas picantes. Puede omitirlas o reducir la cantidad si prefiere una salsa de sabor más suave. Para un sabor a cilantro más fuerte, agregue cilantro fresco después de abrir el frasco, justo antes de servirla.

Ajustes a las recetas de salsa

Algunos ingredientes en las recetas de la salsa se pueden ajustar según los gustos personales. Los cambios están principalmente limitados al *tipo* de ingrediente. Es importante no cambiar la *cantidad* de cualquier ingrediente, con excepción de las especias secas. La siguiente tabla resume los ajustes que se pueden hacer a las recetas en esta publicación sin afectar la seguridad de su salsa en conserva.



Cómo pelar pimientos

La cáscara de los chiles verdes puede ser dura y puede quitarse calentando los pimientos. Generalmente cuando se cortan en trozos pequeños no es necesario pelarlos.

No es necesario pelar los pimientos picantes, pero a menudo se quitan las semillas para reducir la intensidad del picante.

Si decide pelar los chiles, corte el lateral de cada pimiento para permitir que salga el vapor. Pele utilizando uno de estos métodos:

- ♦ Método de horno o parrilla — Coloque los pimientos en un horno caliente (400°F) o parrilla por 6 a 8 minutos o hasta que la cáscara forme ampollas.
- ♦ Método de hornilla — Cubra una hornilla caliente, ya sea a gas o eléctrica, con una malla de metal. Coloque los pimientos en la hornilla por varios minutos hasta que la cáscara forme ampollas.

Después de calentarlos, coloque los pimientos en una olla y cúbralos con un paño húmedo o toalla de papel. (Esto hará que sea más fácil pelarlos.) Deje enfriar por varios minutos; retire las cáscaras. Deseche las semillas y corte.



Precaución acerca de ingredientes adicionales

Agregar ingredientes que no están indicados en una receta para salsa dará como resultado un producto inseguro si se hace antes de guardarlo en conserva. Esto incluye espesantes así como ingredientes no indicados en la receta.

No espese las salsas antes de guardarlas en conserva. La salsa se puede espesar *después* de abrir el frasco quitando parte del líquido o agregando almidón de maíz, pasta de tomate u otro agente espesante.

El sabor se puede mejorar con ingredientes adicionales como maíz (elote), frijoles negros u otras adiciones antes de servir.

Agregar ingredientes antes de guardar en conserva dará como resultado un producto inseguro.

Ingrediente	Adjustes a la receta
Tomates	Mientras los tomates estén en buena condición, se puede usar cualquier variedad. Los tomates para salsa, como el Roma, tienen más tejido sólido y producirán una salsa de textura más espesa. Los tomates para ensalada producirán una salsa más aguada. Se pueden sustituir los tomates maduros por tomates verdes o no maduros. Aunque las salsas son hechas tradicionalmente con tomates rojos, se puede usar cualquier color de tomate.
Pimientos	Se puede sustituir un tipo de pimiento por otro. Seleccione cualquier combinación de pimientos picantes y suaves para crear un sabor que le guste, siempre que no exceda la cantidad total especificada. (Por ejemplo, si la receta indica 2 tazas de pimientos, se puede usar cualquier mezcla de pimientos picantes y suaves.) Los morrones son un sustituto aceptable para algunos o todos los chiles verdes largos. No sustituya la misma cantidad de pimientos enteros grandes por la misma cantidad de pimientos pequeños (por ejemplo, no use 6 morrones o chiles largos en lugar de 6 jalapeños o serranos). Puede utilizar chiles enlatados en lugar de frescos.
Cebollas	Se pueden intercambiar las cebollas coloradas, amarillas o blancas. No aumente la cantidad total de cebollas. No pueden utilizarse cebolletas (cebollas verdes) en lugar de cebollas de bulbo. No use cebollas verdes en una receta de salsa en conserva a menos que se especifiquen como ingrediente.
Frutas	Use las frutas en la condición descrita en la receta. Cuando una receta indica frutas sin madurar o verdes, no use frutas maduras. Esto cambiará la acidez final de la mezcla, dando como resultado un producto inseguro. No es seguro sustituir un tipo de fruta por otro.
Ácidos	Se puede usar cualquier tipo de vinagre siempre que tenga 5% de acidez. El vinagre blanco tiene sabor ácido pero no descolorará la salsa. El vinagre de manzana tiene un sabor más suave pero podría afectar el color del producto final. Los vinagres con sabores u otros vinagres especiales se pueden usar siempre y cuando cumplan con las indicaciones de acidez. Nunca reduzca la cantidad de vinagre, jugo de limón o jugo de lima en una receta. Se puede sustituir el vinagre por una cantidad igual de jugo de limón o lima envasado cuando la receta indica vinagre. No puede hacerse esto a la inversa: cuando en la receta se indica el uso de jugo de limón o lima como ácido, no se puede sustituir con vinagre. Esto es debido a que el vinagre es menos ácido que el jugo de limón o lima y el cambio produciría una salsa insegura. No debe usarse jugo de lima agria en lugar del jugo de lima. Si la salsa preparada es demasiado agria, se puede agregar un poco de azúcar después de abrir el frasco para compensar el sabor ácido.
Espicias y hierbas	Las cantidades de hierbas secas o especias pueden alterarse. No es seguro agregar o aumentar las cantidades de hierbas frescas o ajo antes de guardar en conserva debido a que estos afectan el nivel de acidez.

Procesamiento

Lienado de los frascos

Siga las indicaciones del fabricante para preparar las tapas. Llene los frascos calientes y limpios con salsa caliente, teniendo la precaución de no dejar salsa en los bordes. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre entre la salsa y la tapa si fuera necesario. Limpie los bordes del frasco con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y enrosque las bandas metálicas.

Uso de un aparato para conserva con agua hirviendo

1. Use una rejilla para evitar que los frascos toquen el fondo del aparato y para permitir que el calor llegue a todos los lados de los frascos llenos. Llene el aparato hasta la mitad con agua.

2. Precaliente el agua a 180°F. Coloque los frascos vacíos en el aparato para precalentarlos y así evitar que se rompan. Los frascos también pueden precalentarse en un lavavajillas. Realice un tratamiento previo a las tapas según las indicaciones del fabricante.
3. Llene los frascos calientes según las instrucciones de la receta. Cargue los frascos llenos en el aparato, manteniéndolos verticales en todo momento.
4. Agregue más agua hirviendo, si fuera necesario, para llevar el agua a 1 a 2 pulgadas por encima de los frascos. Evite verter agua directamente sobre los frascos. Coloque la tapa del aparato. (Si usa un aparato para conserva a presión para la conserva en baño María, deje la tapa sin traba y la llave de purga abierta para evitar la acumulación de presión.)
5. Ponga el calor en la configuración más alta y caliente hasta que el agua alcance hervor constante. Una vez que esté hirviendo, ponga un temporizador para el total de minutos requeridos para procesar la salsa.
6. Mantenga el aparato para conserva cubierto y mantenga el hervor durante el tiempo de procesamiento. La configuración de calor se puede bajar a un hervor suave siempre que este se mantenga durante todo el tiempo de proceso. Si el agua deja de hervir en cualquier momento durante el proceso, vuelva a llevarla a hervor constante y comience otra vez el control del tiempo del proceso desde el principio.
7. Agregue más agua hirviendo si fuera necesario para mantener el nivel de agua por encima de los frascos.
8. Cuando finalice el tiempo de procesamiento, apague el calor y retire la tapa del aparato para conservas. Espere 5 minutos antes de retirar los frascos.
9. Con una pinza para levantar frascos, quite los frascos, teniendo precaución de no inclinarlos y colóquelos sobre un paño con 1 pulgada de separación. El contenido podría arruinarse si los frascos se dejan en agua caliente.



Enfriamiento de los frascos

Deje enfriar los frascos en una rejilla o paño a temperatura ambiente, permitiendo que el aire circule libremente alrededor de estos. Evite las corrientes frías o ventiladores que tiren aire a los frascos.

No vuelva a ajustar las bandas de rosca después de procesarlos. Ajustar las tapas calientes podría cortar las juntas y hacer que falle el sello.

Prueba del sello

Después de dejar enfriar durante 12 a 24 horas, pruebe el sellado de cada frasco. Los frascos con tapas de metal planas están sellados si se aplica uno de los siguientes:

1. La tapa se hundió en el centro.
2. La tapa no se mueve cuando se la presiona hacia abajo.
3. Golpear el centro de la tapa con una cuchara produce un sonido resonante y claro. (Este es el método menos confiable.)

Si un frasco no está sellado, refrigere el contenido y utilícelo en algunos días o vuelva a procesarlo dentro de las 24 horas del proceso inicial. Cuando vuelva a procesarlo, la salsa debe calentarse primero hasta alcanzar el hervor antes de colocarla en los frascos calientes. Limpie los bordes del frasco. Use una tapa nueva y procese durante la totalidad del tiempo indicado.

Almacenamiento

Quite las bandas de rosca para que las tapas debajo de estas no causen óxido. Limpie los frascos. Etiquete con la fecha, el contenido del frasco y la información de procesamiento.

Guarde los frascos en un lugar fresco y oscuro. Para obtener la mejor calidad y mayor valor nutritivo en el momento de comer las conservas, consúmalas en un plazo de un año. El calor, las temperaturas de congelamiento, la luz o la humedad disminuirán la calidad y la vida útil de la comida en conserva.

Antes de usar

Al seleccionar cada frasco para el uso, examínelo para confirmar que no haya signos de que se echó a perder. Verifique que la tapa esté ajustada y que esté cerrada al vacío. Sosteniendo el frasco al nivel de los ojos, busque marcas de comida seca por fuera del frasco. Dentro del frasco, busque líquido turbio, burbujas de aire que se eleven o cualquier color no natural. Mientras abre el frasco, preste atención a líquidos que sobresalgan o el crecimiento de moho con aspecto de algodón en la superficie de la comida o debajo de la tapa. Huela para detectar olores no naturales o raros. Si existe algún signo de que está echado a perder, destruya la comida. Nunca pruebe la comida de un frasco con una tapa no sellada o comida que muestre signos de haberse echado a perder.

Desecho de salsa no segura

Los frascos de salsa no seguros deben ser descartados con cuidado para prevenir posibles enfermedades a usted, su familia o sus mascotas. Toda salsa que no haya sido preparada según esta u otras recetas comprobadas debe ser tratada como si hubiera producido la toxina botulínica y debe manipularse de una de las dos siguientes formas:

- Si los frascos sospechosos aún están sellados, escriba en el frasco *Veneno: Peligro. No ingerir*. Coloque los frascos en una bolsa de residuos resistente. Cierre y coloque la bolsa en un contenedor de residuos común o un vertedero cercano.
- Si los frascos sospechosos no están sellados, están abiertos o tienen pérdidas, deben ser neutralizados según las siguientes indicaciones antes de ser desechados.

Proceso de neutralización

Use guantes de goma o de plástico gruesos cuando manipule y limpie salsa sospechosa. Quite las tapas de los frascos y coloque con cuidado los frascos sospechosos (junto con las tapas) de costado sin salpicar en una olla, bandeja o aparato para conservas (de 8 cuartos de galón de volumen o más). Lávese bien las manos con los guantes. Agregue agua con cuidado hasta que el nivel esté 1 pulgada por encima de los frascos. Coloque una tapa en la olla y caliente el agua hasta el hervor. Hierva durante 30 minutos para neutralizar la comida. Deje enfriar y deseche la comida y las tapas. Lave los frascos y la olla.

Rocíe o moje las superficies contaminadas (como encimeras/mostradores y tablas para cortar) con una solución de cloro para uso doméstico (1 parte de hipoclorito de sodio 5–6% sin aroma con 5 partes de agua limpia a temperatura ambiente) y deje reposar 30 minutos. Limpie los derrames tratados con toallas de papel y colóquelas en bolsas de plástico antes de tirarlas en la basura. Enjuague las superficies. Sumerja los utensilios en una solución de cloro suave (1 cucharadita de cloro en 1 cuarto de galón de agua a temperatura ambiente) durante 30 minutos. Enjuague.

Recetas

Salsa de tomatillos verdes

- 5 tazas de tomatillos picados (o tomates verdes)
- 1 ½ tazas de chiles verdes largos sin semillas, picados
- ½ taza de pimientos jalapeños sin semillas, picados finamente
- 4 tazas de cebollas picadas
- 1 taza de jugo de limón o lima embotellado
- 6 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de comino molido (opcional)
- 3 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

Rinde: 5 pintas

Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y revuelva frecuentemente a fuego alto hasta que la mezcla comience a hervir, luego baje el fuego y deje hervir a fuego lento por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos calientes de una pinta, dejando ½ pulgada de espacio hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.



Salsa de tomate (usando tomates para salsa)

- 7 cuartos de galón de tomates para salsa pelados, sin centro, picados*
- 4 tazas de chiles verdes largos picados sin semillas
- 5 tazas de cebollas picadas
- ½ taza de pimientos jalapeños sin semillas picados finamente
- 6 dientes de ajo, picado finamente
- 2 tazas de jugo de limón o lima embotellado
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharadas de comino molido (opcional)
- 3 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco (opcional)

* Esta receta funciona mejor con tomates para salsa. Los tomates para ensalada requieren mucho más tiempo de cocción para lograr una consistencia deseable.

Rinde: 16 a 18 pintas

Combine todos los ingredientes excepto el comino, el orégano y el cilantro en una olla grande y lleve a hervor, revolviendo con frecuencia. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Agregue las especias y deje hervir a fuego lento por otros 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos calientes de una pinta, dejando ½ pulgada de espacio hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.



Salsa de tomate (usando tomates para ensalada)

- 4 tazas de tomate para ensalada, pelados, picados, sin el centro
- 2 tazas de chiles verdes largos picados sin semillas
- ½ taza de pimientos jalapeños picados sin semillas
- ¾ taza de cebollas picadas
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 2 tazas de vinagre (5% ácido)

- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 cucharada de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharada de cilantro fresco (opcional)
- 1 ½ cucharaditas de sal

Rinde: 4 pintas

Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y lleve a hervor, revolviendo con frecuencia. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos de una pinta calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.



Salsa de tomate y chile verde

- 3 tazas de tomates pelados, picados, sin el centro
- 3 tazas de chiles verdes largos picados sin semillas
- ¾ taza de cebollas picadas
- 1 pimiento jalapeño sin semillas picado finamente
- 6 dientes de ajo, picados finamente
- 1 ½ tazas de vinagre (5% ácido)
- ½ cucharadita de comino molido (opcional)
- 2 cucharaditas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 ½ cucharaditas de sal

Rinde: 3 pintas

Combine todos los ingredientes en una cacerola grande y caliente, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos calientes de una pinta, dejando ½ pulgada de espacio hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.



Salsa de tomate para tacos

- 8 cuartos de galón de tomates para salsa pelados, sin centro, picados finamente*
- 2 dientes de ajo, machacados
- 5 tazas de cebollas picadas
- 4 pimientos jalapeños sin semillas, picados
- 4 chiles verdes largos sin semillas, picados
- 2 ½ tazas de vinagre (5% ácido)
- 2 cucharadas de sal
- 1 ½ cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)

* Esta receta funciona mejor con tomates para salsa, ya que los tomates para ensalada producen una salsa más aguada. Si solo tiene tomates para ensalada disponibles, use la receta de Salsa de tomate / Pasta de tomate.

Rinde: 16 a 18 pintas

Combine los ingredientes en una cacerola grande. Lleve a hervor, luego reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento, revolviendo con frecuencia hasta que se espese (aproximadamente 1 hora). Coloque la mezcla caliente con un cucharón en los frascos de una pinta calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.

Salsa a elección

- 6 tazas de tomates maduros pelados, sin el centro, sin semillas, picados
- 9 tazas de cebollas en cubos y/o pimientos de cualquier variedad
- 1 ½ tazas de jugo de limón o de lima embotellado
- 1 cucharada de sal para conserva o escabeche

Rinde: Aproximadamente 6 pintas

Corte los tomates en trozos de ¼ a ½ pulgadas. Corte las cebollas y los pimientos en cubos de ¼ pulgadas. Combine los tomates, cebollas y pimientos en una cacerola grande; agregue el jugo de limón o lima y la sal. Llévelo a hervor a fuego medio mientras revuelve. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento durante 3 minutos, revolviendo para evitar que se queme. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos de pinta o media pinta calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.

Salsa de tomate / Pasta de tomate

- 3 cuartos de galón de tomates para ensalada pelados, sin el centro, picados
- 3 tazas de cebollas picadas
- 6 pimientos jalapeños sin semillas, picados finamente
- 4 chiles verdes largos, sin semillas y picados
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 2 latas de pasta de tomate de 12 onzas
- 2 tazas de jugo de limón o lima embotellado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de comino molido (opcional)
- 2 cucharadas de hojuelas de orégano (opcional)
- 1 cucharada de pimienta negra

Rinde: 7 a 9 pintas



Combine todos los ingredientes en una cacerola grande. Deje hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos calientes de una pinta, dejando ½ pulgada de espacio hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.

Salsa de chile / Salsa picante de tomate y pimientos

- 10 tazas de tomates pelados, picados, sin el centro
- 6 tazas de pimientos chile picados, sin semillas (mezcla de suaves y picantes)
- 4 tazas de cebollas picadas
- 1 taza de vinagre (5% ácido)
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Rinde: 7 a 9 pintas

Combine los ingredientes en una cacerola grande. Caliente y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Coloque la salsa caliente con un cucharón en los frascos calientes de una pinta, dejando ½ pulgada de espacio hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.

Salsa de mango

- 6 tazas de mango inmaduro en cubos (3–4 mangos verdes firmes grandes)
- 1 ½ tazas de pimientos morrones rojos en cubos
- ½ taza de cebolla amarilla picada finamente
- ½ cucharadita de trocitos de pimiento rojo seco
- 2 cucharaditas de ajo picado finamente
- 2 cucharaditas de jengibre picado finamente
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 ¼ tazas de vinagre de manzana (5% ácido)
- ½ taza de agua

Rinde: Aproximadamente 6 frascos de media pinta

Pele y corte los mangos en cubos de ½ pulgada. Corte el pimiento morrón en cubos de ½ pulgada. Pique finamente las cebollas amarillas. Combine todos los ingredientes en un horno holandés u olla grande de 8 cuartos de galón. Caliente hasta que hierva, revolviendo para disolver el azúcar. Reduzca el calor para que hierva a fuego lento, y deje hervir así por 5 minutos. Coloque los sólidos calientes con un cucharón en los frascos de media pinta calientes, dejando un espacio de ½ pulgada hasta el borde. Cubra con líquido caliente, dejando espacio libre de ½ pulgada hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 10 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 15 minutos de 1001 a 6000 pies o 20 minutos por encima de los 6000 pies.



Precaución sobre el trabajo con mangos

Manipular mangos inmaduros podría irritar la piel de algunas personas de la misma forma que la hiedra venenosa. (Pertenecen a la misma familia vegetal.) Para evitar esta reacción, use guantes de plástico o de goma mientras trabaja con mangos inmaduros crudos. No se toque el rostro, los labios ni los ojos después de tocar o cortar el mango inmaduro crudo hasta que haya lavado todos los restos.

Salsa de durazno

Siga las indicaciones de la salsa de mango, reemplazando el mango con duraznos (melocotones) firmes inmaduros pero amarillos.

Salsa de manzana y durazno

- 6 tazas (2 ¼ libras) de tomates Roma picados
- 2 ½ tazas de cebollas amarillas cortadas en cubo
- 2 tazas de pimiento morrón verde picado
- 10 tazas (3 ½ libras) de duraznos (melocotones) firmes inmaduros, picados
- 2 tazas de manzanas Granny Smith picadas
- 4 cucharadas de mezcla de especias para escabeche
- 1 cucharada de sal para conserva
- 2 cucharaditas de trocitos de pimiento rojo seco
- 3 ¾ tazas (1 ¼ libras) de azúcar rubia, apretadas
- 2 ¼ tazas de vinagre de manzana (5% ácido)

Yield: About 7 pints

Rinde: Aproximadamente 7 pintas

Coloque las especias para escabeche en una pieza cuadrada de 6 pulgadas de 100% estopilla de doble capa. Una las esquinas y ate con un hilo limpio. (O use una bolsa de especias de muselina comprada.) Lave y pele los tomates. Corte en cubos de ½ pulgada. Corte las cebollas y los pimientos en cubos de ¼ pulgadas. Combine tomates picados, cebollas y pimientos en un horno holandés o cacerola de 8 o 10 cuartos de galón. Lave, pele y quite los corazones y semillas de las manzanas y los duraznos, córtelos en mitades y sumerja por 10 minutos en una solución de ácido ascórbico. Corte rápidamente los duraznos y manzanas en cubos de ½ pulgada para evitar que se oxiden. Agregue los duraznos y manzanas picados a la cacerola con los vegetales.

Agregue la bolsa de especias para escabeche a la cacerola, revuelva y agregue la sal, trocitos de pimiento rojo seco, azúcar rubia y vinagre. Lleve a hervor, revolviendo suavemente para mezclar los ingredientes. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Quite la bolsa de especias de la olla y descártela. Con una cuchara con ranuras, coloque los sólidos de la salsa en frascos de una pinta limpios y calientes, dejando 1 ¼ pulgada de espacio libre hasta el borde (aproximadamente ¾ de libra en cada frasco). Cubra con el líquido de

la cocción, dejando un espacio libre de ½ hasta el borde. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 15 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 20 minutos de 1001 a 6000 pies o 25 minutos por encima de los 6000 pies.

Salsa de arándanos (cranberries) picante

- 6 tazas de cebollas coloradas picadas
- 4 pimientos serranos grandes picados finamente
- 1 ½ tazas de agua
- 1 ½ tazas de vinagre de manzana (5% ácido)
- 1 cucharada de sal para conserva
- 1 ⅓ tazas de azúcar
- 6 cucharadas de miel de trébol
- 12 tazas (2 ¾ libras) de arándanos (cranberries) enteros enjuagados, frescos

Rinde: Aproximadamente 6 pintas

Combine todos los ingredientes excepto los arándanos en un horno holandés. Lleve a hervor con fuego fuerte, baje el fuego levemente y hierva suavemente durante 5 minutos. Agregue arándanos, reduzca el calor levemente y deje hervir a fuego lento mezclando durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme. Llene los frascos de una pinta limpios y calientes con la mezcla caliente, dejando un espacio de ¼ pulgada hasta el borde. Deje la cacerola a fuego lento mientras llena los frascos. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 10 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 15 minutos de 1001 a 6000 pies o 20 minutos por encima de los 6000 pies.

Aderezo de jícama picante

- 9 tazas de jícama cortada en cubos (aproximadamente 4 libras)
- 1 cucharada de mezcla de especias para escabeche
- 1 rama de canela de dos pulgadas
- 8 tazas de vinagre blanco (5% ácido)
- 4 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de trocitos de pimienta roja seca
- 4 tazas de pimienta morrón amarillo cortado en cubos
- 4 ½ tazas de pimienta morrón rojo cortado en cubos
- 4 tazas de cebollas picadas
- 2 pimientos “Fingerhot” o Jwala frescos* (aproximadamente 6 pulgadas cada uno), picados finamente y parcialmente sin semillas

* Los pimientos “Fingerhot”, conocidos además como pimientos Jwala, son pimientos picantes comúnmente usados en las comidas indias. El pimienta es largo, fino, con arrugas y aproximadamente tan largo como un dedo.

Rinde: Aproximadamente 7 pintas

Lave, pele y recorte la jícama; corte en cubos. Coloque las especias para escabeche y la canela en una pieza cuadrada de 6 pulgadas de 100% estopilla de doble capa. Una las esquinas y ate con un hilo limpio. (O use una bolsa de especias de muselina comprada.) En un horno holandés o cacerola de 4 cuartos, combine la bolsa de especias para escabeche, vinagre, azúcar y trocitos de pimienta roja seca. Lleve a hervor, revolviendo para disolver el azúcar. Agregue la jícama en cubos, pimientos morrones, cebolla y los pimientos Jwala. Vuelva a poner la mezcla a hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, tapado, por aproximadamente 25 minutos. Deseche la bolsa de especias.

Coloque el aderezo condimentado en los frascos de una pinta calientes y limpios, dejando un espacio de ½ pulgada hasta el borde. Cubra con líquido de encurtido caliente. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio libre hasta el borde si fuera necesario. Limpie los bordes. Ajuste las tapas y procese en una olla para guardar en conserva con agua hirviendo durante 20 minutos de 0 a 1000 pies de altitud; 25 minutos de 1001 a 3000 pies; 30 minutos de 3001 a 6000 pies o 35 minutos por encima de los 6000 pies.



Jícama



Pimientos Jwala

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a Aracelis Witte, Accurate Language Systems, Inc., por traducir PNW395, *Salsa Recipes for Canning*, a esta publicación, PNW395S, *Recetas de salsa para guardar en conserva*. Gracias a Barry Swanson y Mike Costello, de la Escuela de Ciencias Alimentarias de WSU, quienes ayudaron a desarrollar siete de las ocho recetas de las páginas 7 a 9. Gracias al National Center for Home Food Preservation (Centro Nacional para la Conserva Doméstica de los Alimentos), University of Georgia, por desarrollar y compartir la receta de Salsa a elección que aparece en la página 9 y las otras cuatro recetas (y una variación) en las páginas 10 a 11.

Revisión 2014 por Lizann-Powers Hammond, especialista regional en seguridad de los alimentos, Extensión de WSU. El original de 1992 y la revisión de 2000 por Val Hillers, especialista en seguridad de los alimentos, y Richard H. Dougherty, especialista en procesamiento de alimentos, ambos de la Extensión de WSU y la Escuela de Ciencias Alimentarias.

Las publicaciones de la Extensión de Pacific Northwest son producidas en cooperación por las tres universidades agrarias de Pacific Northwest: Washington State University, Oregon State University y University of Idaho. Los cultivos, el clima y la topografía similares crean una unidad geográfica natural que trasciende las líneas estatales. Desde 1949, el programa PNW ha publicado más de 650 títulos, evitando la duplicación de los esfuerzos, ampliando la disponibilidad de especialistas docentes y reduciendo sustancialmente los costos para los estados participantes.

Las publicaciones de la Extensión Pacific Northwest contienen material escrito y producido para distribución pública. Puede reimprimir el material escrito, siempre que no lo use para respaldar un producto comercial. Por favor refiérase por el título y dé el crédito a las publicaciones de Extensión Pacific Northwest.

Derecho de autor 2014, Washington State University.

Información de pedidos:

Washington State University Extension
<http://pubs.wsu.edu>
Fax 509-335-3006
Teléfono gratuito 800-723-1763
ext.pubs@wsu.edu

Oregon State University Extension Service
<http://extension.oregonstate.edu/catalog>
Fax 541-737-0817
Teléfono gratuito 800-561-6719
puborders@oregonstate.edu

University of Idaho Extension
<http://www.cals.uidaho.edu/edComm/catalog.asp>
Fax 208-885-4648
Teléfono 208-885-7982
calspubs@uidaho.edu

Publicado y distribuido por la Extensión de Washington State University, el Servicio de Extensión de Oregon State University, Extensión de University of Idaho y el U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.) en fomento de las Leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. Los programas de extensión, actividades, materiales y políticas de WSU cumplen con las leyes y normativas federales y estatales y las reglas sobre no discriminación con respecto a la raza, sexo, religión, edad, color, credo y origen nacional o étnico; incapacidad física, mental o sensorial; estado civil u orientación sexual; y estado como veterano de la era de Vietnam o incapacitado. La Extensión de Washington State University, el Servicio de Extensión de Oregon State University y la Extensión de University of Idaho son empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de Extensión. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos. Publicado en octubre de 1992. Revisado en julio de 2000 y septiembre de 2014.

PNW395S