

## TENDENCIAS

## Los 10 errores que estropean tu alioli casero

- Añadir porciones incorrectas o usar ingredientes de mala calidad son algunos de los fallos más comunes
- **Y así nació el guacamole, la salsa mexicana más saludable**



El alioli es una salsa típica del mediterráneo occidental (Getty Images)

Marijo Jordan

16/09/2021 07:00 | Actualizado a 16/09/2021 12:12



El alioli es una salsa fría, que ya se elaboraba de manera parecida en época romana y egipcia, y se ha convertido en todo un icono de la cocina mediterránea occidental. Su nombre es la unión de *alli oli* (en catalán, ajo y aceite), aunque la RAE certifica como válidas también las acepciones ajoaceite, ajaceite y ajiaceite.

Esta salsa de textura espesa, color amarillo brillante y sabor picante e intenso, tradicionalmente se elaboraba con mortero y maza, tan solo emulsionando ajo, sal y aceite de oliva. Pero por el camino del tiempo se ha perdido la ortodoxia. Ahora se utilizan electrodomésticos mucho más rápidos que la mano y también se juega con la receta original al gusto de cada cual. Lo más frecuente es añadirle **zumo de limón** o huevo, creando algo parecido a una mayonesa de ajo. Aunque los errores de base en todas las variantes son siempre muy parecidos.

## Cuanto de mejor calidad sea el ajo, mejor saldrá el alioli

¿Sabes cómo evitar que se te corte la mezcla? ¿Utilizas el aceite idóneo? ¿Usas la batidora a la potencia adecuada? ¿Te gustaría que no repitiera tanto el ajo y no encuentras la manera de conseguirlo? ¿Qué es eso de que el alioli se corta si la cocinera tiene la menstruación? A continuación, te lo explicamos en detalle.

### 1. No distinguir qué estamos cocinando

Si buscas en el universo de Internet recetas de alioli, es fácil que te encuentres con algunas que llevan huevo y zumo de limón. Carme Ruscalleda en su libro divulgativo *La magia de la cocina*, nos da la pauta original, la de toda la vida. Debemos colocar en un mortero de cerámica o mármol el ajo laminado con la sal y

picarlo con la mano del mortero hasta conseguir “una pasta fina, brillante y húmeda”.

Después, le iremos echando un hilillo muy fino de aceite -que irá cayendo por las paredes del mortero-, sin parar de remover hasta que se ligue la masa. Joel Castanyé, chef del restaurante La Boscana en Bellvís (Lleida), recuerda cómo las abuelas de su pueblo agarraban el mortero entre las piernas, mientras con una mano sujetaban la aceitera y con la otra iban removiendo la mezcla. En su tierra no se entienden las tradicionales caracoladas sin alioli. “Se requiere mucha paciencia, un grado de experiencia y tener en cuenta que el brazo puede quedarnos exhausto”.



Podemos hacer este mismo alioli con batidora, no es un método purista, pero es mucho más rápido y efectivo. Si queremos introducir huevo para ayudar a la emulsión, pasaremos del alioli genuino a la mayonesa al ajo. El chef Jordi Cruz elaboró una en Instagram durante el confinamiento por Covid-19 para acompañar a una sabrosa fideuá y [Karlos Arguiñano](#) la prepara con medio diente de ajo, 250 ml de aceite de oliva virgen extra, sal, un huevo y unas gotas de vinagre.

---

## 2. No saber cómo rebajar la potencia del ajo

---

Como ocurre con todas las elaboraciones, cuanto de mejor calidad sea el [ajo](#), mejor saldrá el alioli. Hemos de comprobar que esté en buen estado (o sea, sin manchas negras, suave, firme y nada deshidratado). Joel Castanyé constata que hay a quién le gusta y disfruta mucho con el alioli potente e intenso, pero no siempre es así. Sobre todo, si se consume a menudo. Como lo vamos a tomar crudo, si queremos rebajar un poco su feroz sabor, el consejo más extendido es el de retirar el germen (la parte verde que crece en su interior, que es más grande cuanto más viejo es el ajo), aunque esto no nos garantiza que el resultado no nos repita. De hecho, no hay evidencias científicas.



El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías (Getty Images)

Otra opción es utilizar zumo de limón. ¿Por qué? Pues porque del sabor picante del ajo es responsable la alicina, una enzima que se activa cuando este bulbo se corta, pica o machaca en ambientes de PH neutro, pero se desactiva casi por completo en entornos ácidos, de PH bajo, o sea el de los cítricos. El [limón](#) también impide el crecimiento de bacterias nocivas.

Jordi Cruz, en su receta de Instagram apostaba por otro truco: confitarlos. Al cocinarlos previamente “ya no tienen la bravura del ajo normal, son más amables, aunque conservan muchísimo sabor”. Más sencillo que confitar es hervirlos un poco en agua. El gurú de la ciencia de los alimentos Harold Mcgee nos aporta otra idea de base bioquímica: las enzimas pardeadoras de algunas frutas y verduras pueden ayudar a eliminar el mal aliento, por ello aconseja comer una ensalada o una manzana

---

### Al Minuto

---

La adorable amistad entre un perro tuerto y sordo y un chihuahua que ha enamorado a las redes

Emma Mackey, la franco-británica de 'Sex education' se postula como actriz revelación

El 80% de los alumnos catalanes cuentan con al menos una primera dosis

Los mejores maxibolsos y mochilas para llevar todo lo necesario a la oficina

'Dr Death', una serie no apta para quienes desconfían de los médicos

---

alimento, por eso aconseja comer una ensalada o una manzana para ayudar a hacerle frente.

---

### 3. No tener en cuenta la salmonelosis

---

Siempre que trabajamos con huevos crudos hemos de estar atentos a la salmonelosis. “En los restaurantes está prohibido utilizar huevos sin pasteurizar para hacer elaboraciones en crudo”, explica Joel Castanyé. Si los usamos en casa, hay que ser extremadamente cuidadosos. Jordi Cruz los desinfecta (con medio litro de agua y unas gotitas de lejía). En su vídeo nos recuerda que el problema de contaminación está en la cáscara - que ha de estar intacta cuando los compramos-, y por tanto, casca el huevo en **un bol distinto** al que va a utilizar para emulsionar la mezcla.

---

## Confitar los ajos para conseguir un resultado menos picante, pero con mucho sabor

---

Si hacemos la emulsión con mortero y maza, el huevo deberá estar a temperatura ambiente, a unos 20 °C. La mayonesa de ajo hay que servirla de inmediato o guardarla en la nevera. Aguanta un día y hasta dos días si el huevo es pasteurizado. Es una elaboración de consumo rápido, que se estropea fácilmente con exceso de calor o frío. El alioli sin huevo se conserva mejor, puede aguantar varios días en la nevera, aunque “lo más recomendable es hacer la cantidad justa que se necesite y comerlo”.

---

### 4. Proporciones incorrectas

---

Un alioli clásico puede hacerse con 1, 2 o incluso con 4 dientes de ajo, dependiendo de lo fuerte que lo queramos. Solo un diente ya le aporta mucho sabor, aunque, tanto la receta de Rusalleda como la que transcribe el experto en historia y patrimonio gastronómico Jordi Tresserras en *Cuina de Mar i Muntanya* -recetario de la zona de la Costa Brava Sur- llevan 4 granos. En los dos casos se añaden 250 ml de aceite y un poco de sal. Cuanto más aceite pongas, más se espesará la mezcla, pero también correrás el riesgo de que se te corte si te excedes.

Para hacer un alioli con huevo podemos utilizar tanto la yema como el huevo entero. “Con uno es suficiente para estas cantidades caseras”, apunta Joel Castanyé. Si lo ponemos entero facilitamos la emulsión y reducimos el riesgo de que se corte. Hay que colocarlo con el resto de ingredientes al mismo tiempo en el vaso de la batidora. Si queremos añadir zumo de limón, con unas gotas será suficiente.

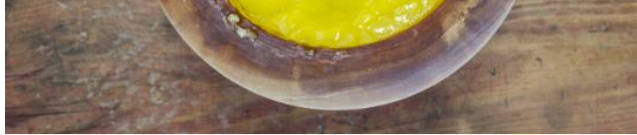
---

### 5. No usar los utensilios adecuados

---

En cuanto a los utensilios, si hacemos un alioli tradicional, se impone un mortero de cerámica de toda la vida o también de mármol blanco. “Los pescadores pasaban su mortero de generación en generación”, explica Tresserras. Pero hoy en día podemos utilizar la batidora e incluso la Thermomix, siempre que consultemos las indicaciones para ajustar la potencia y el tiempo adecuados a una elaboración tan delicada.





Alioli casero preparado con mortero (Getty Images)

Si usamos túrmix, el vaso donde vamos a hacer la mezcla ha de estar muy limpio y tener un diámetro suficiente para que los ingredientes circulen bien. También hemos de tener cuidado si lo elegimos de cristal, porque -como le ocurre a Jordi Cruz en su vídeo- se nos puede romper con facilidad.

---

### 6. No laminar los ajos o elegir mal el aceite

---

Cortar en trocitos o laminar los ajos nos facilita el machacado y, por tanto, que la emulsión nos quede perfecta. En cuanto al aceite ideal, la tradición indica que ha de ser de oliva, pero tanto Joel Castanyé como Jordi Cruz lo eligen virgen extra. “A mí me gusta así porque queda más auténtico, más sabroso e intenso”, dice el cocinero leridano. Pero no hay reglas escritas. Si usas aceite de girasol, la salsa te quedará más ligera, aunque el sabor a ajo será más protagonista.

En el caso de hacer el alioli con batidora, el aceite lo colocaremos completo en el vaso y le añadiremos los

ingredientes. Pero si optamos por la nostalgia y queremos hacer un alioli con el mortero, el aceite lo incorporaremos a la mezcla poco a poco: “Si lo echamos deprisa se nos cortará seguro”, apunta Castanyé.

---

### 7. Batir de forma inadecuada, sin paciencia

---

Otro de los secretos para que no se nos corte el alioli es el batido. Si se hace a mano, mientras echamos el aceite lentamente deberemos remover continuamente la mezcla con la mano de mortero sin desfallecer. “Es un proceso largo y laborioso, puedes pasarte hasta 10 minutos removiendo”, explica Castanyé. Los expertos apuntan que hay que hacerlo siempre en la misma dirección. “Al principio casi no se nota, pero poco a poco vas viendo como cuaja y adquiere textura cremosa”.

---

## Si se corta el alioli, añade otra yema de huevo hasta conseguir recuperar la emulsión

---

Con una batidora, el proceso de emulsión es mucho más rápido, aunque también tiene su secreto: “Es importante dejar quieta la manga tocando el fondo del vaso y casi no moverla, batiendo al principio a velocidad mínima, suavemente, hasta que empiece a emulsionar”, apunta el chef. Después, podemos ir aumentando la velocidad. “Si notamos que se satura la mezcla, hay que mover un poco el brazo de lado a lado, pero no subirlo”, indica Jordi Cruz. Cuando tenemos más de la mitad del contenido emulsionado podemos aumentar la velocidad y levantar un poco el brazo controlando que no entre aire. Poco a poco, al ir absorbiendo el aceite, se va formando la crema.

---

### 8. Darlo por perdido si se nos corta

---

Si se nos corta el alioli –o sea, si se separan los ingredientes-, existen algunos trucos para intentar remontarlo. “Nosotros lo hacemos con unas gotas de agua, las añadimos y seguimos batiendo”, apunta Joel Castanyé, aunque también hay quién le añade un poco de leche.



**MUNDO**  
DEPORTIVO

¡Sorprendente mensaje de Guti al barcelonismo!

Piden a Antena 3 cancelar esta serie turca



Un hombre prepara una mayonesa de ajo con jugo de limón (iStockphoto)

En el libro de Jordi Tresserras sobre la cocina en la Costa Brava del sur, se apunta el recurso de echar una miga de pan mojada en vinagre, “aunque yo os recomiendo volver a empezar”, explica el autor, que tuvo un abuelo con una gran paciencia para ligar el alioli según el método tradicional. Otro truco bastante compartido es el de añadir otra yema de huevo hasta conseguir recuperar la emulsión.

---

## 9. Desconocer otros tipos de alioli

---

En la cocina tradicional, el alioli es una salsa perfecta para acompañar carnes y butifarras a la brasa, caracoles, patatas *al caliu* y pan tostado, así como complemento de platos marineros como la *fideuà*. Ahora bien, en la costa catalana también es común recurrir a otro alioli llamado *negat*, que es la elaboración ideal para todos aquellos que aman el alioli sin huevo, pero nunca consiguen una emulsión perfecta. El *negat* es eso: un alioli intencionadamente cortado.

Se realiza igual que el convencional y tiene su mismo sabor, pero los dos elementos, ajo y aceite, no están ligados de forma homogénea. Se mezclan, pero no se unen. Condimenta paellas y *fideuàs*, pero también se usa como si fuera una picada, para dar consistencia y sabor a los platos de cazuela. En los pirineos catalanes es muy habitual el alioli de *membrillo*.



Existen distintos sabores y texturas de alioli (iStockphoto)

Se realiza con pulpa de membrillo hervido o asado sin piel ni semillas. “Se coloca en la batidora con el resto de ingredientes y la mezcla suaviza el potente sabor a ajo endulzando el alioli”, explica Castanyé. Por otro lado, también podemos elaborar una mayonesa de ajo cambiando el huevo por leche, dando forma a una lactonesa.

---

## 10. Creer que las mujeres no pueden elaborarlo

---

En el libro *Cuina de Mar i Muntanya Costa Brava Sud*, Jordi Tresserras explica que en la zona en la que basa su recetario ligar el alioli era un trabajo que realizaban los hombres. “Existía la creencia popular de que las mujeres con la regla cortaban el alioli”. En realidad, es un mito sin fundamento alguno y bastante extendido, del que no existe ninguna evidencia

---

### Últimos Vídeos

---

Bárbara Sanfilippo, la quinta generación de salazoneros de Santoña

---

José Luis Domínguez y su parrilla con diseño a medida

---

Anselmo Pérez, el productor de Ibéricos pionero en el arte del corte

---

Juan Ángel Rodríguez, maestro de la técnica bean-to-bar

---

Nacho Gomara y el protagonismo de las verduras en sus platos

---