



Aceite de Achiote

Description

El achiote, urucú u onoto (*Bixa orellana*) es una especie botánica arborecente de las regiones intertropicales de América, cultivado específicamente en Colombia, México, Ecuador y Andes de Perú, desde la época precolombina. Se usa comunmente para dar color a las comidas, pero tambien como pigmento corporal.

Aceite de achiote – Achiote oil “Food colour” (English version below)

Ingredientes

- 1 taza de aceite (oliva, maíz, girasol, canola, etc)
- 3 cucharadas de semillas de achiote (annatto)

Preparación

1. En una olla colocar el aceite y las semillas y dejar reposar por una hora
2. Luego colocar la olla a fuego bien bajo y cocinar hasta cambie de color a un rojo intenso, más o menos por 5 a 10 minutos.
3. Cuidadosamente retirar del fuego y dejar enfriar en una superficie segura
4. Colarlo en un frasco o botella de vidrio y almacenarlo en un lugar fresco fuera del contacto directo del sol.

Nota:

- Se pueden conservar el aceite por más de 6 meses.
- Se puede guardar las semillas ya usadas en la nevera en un frasco esterilizado con tapa y cocinar las semillas nuevamente, hasta 3 veces más.
- Se pueden moler las semillas usas de achiote para hacer una pasta solo hay que macerarlas en un mortero hasta que estén suaves.

Achiote Oil “Food colour” (English version)

Achiote (Bixa orellana) is a shrub or small tree originating from the tropical region of the Americas. The main achiote growers are Bolivia, Brazil, Colombia, Ecuador, India, Jamaica, Mexico, Peru, Puerto Rico and Dominican Republic. It is used as a colorant and condiment for traditional dishes and it's has long been used by American Indians to make body paint

Ingredients

- 1 cup oil (olive, corn, sunflower, or canola, etc)
- 3 tablespoons achiote seeds (annatto)

Preparation

1. In a saucepan place the oil and seeds and let stand for one hour.
2. Then place the pot over low heat and cook well until colour changes to a deep red, more or less for 5-10 minutes.
3. Carefully remove from the heat and let cool onto a safe surface.
4. Strain into a glass jar or bottle and store in a cool place out of direct sunlight.

Note:

- You can keep the oil for more than 6 months
- You can save the used seeds in the refrigerator in a sterilized jar with lid and cook the seeds again, up to 3 times.
- You can grind the used annatto seeds to make a paste – just macerate them in a mortar until smooth.