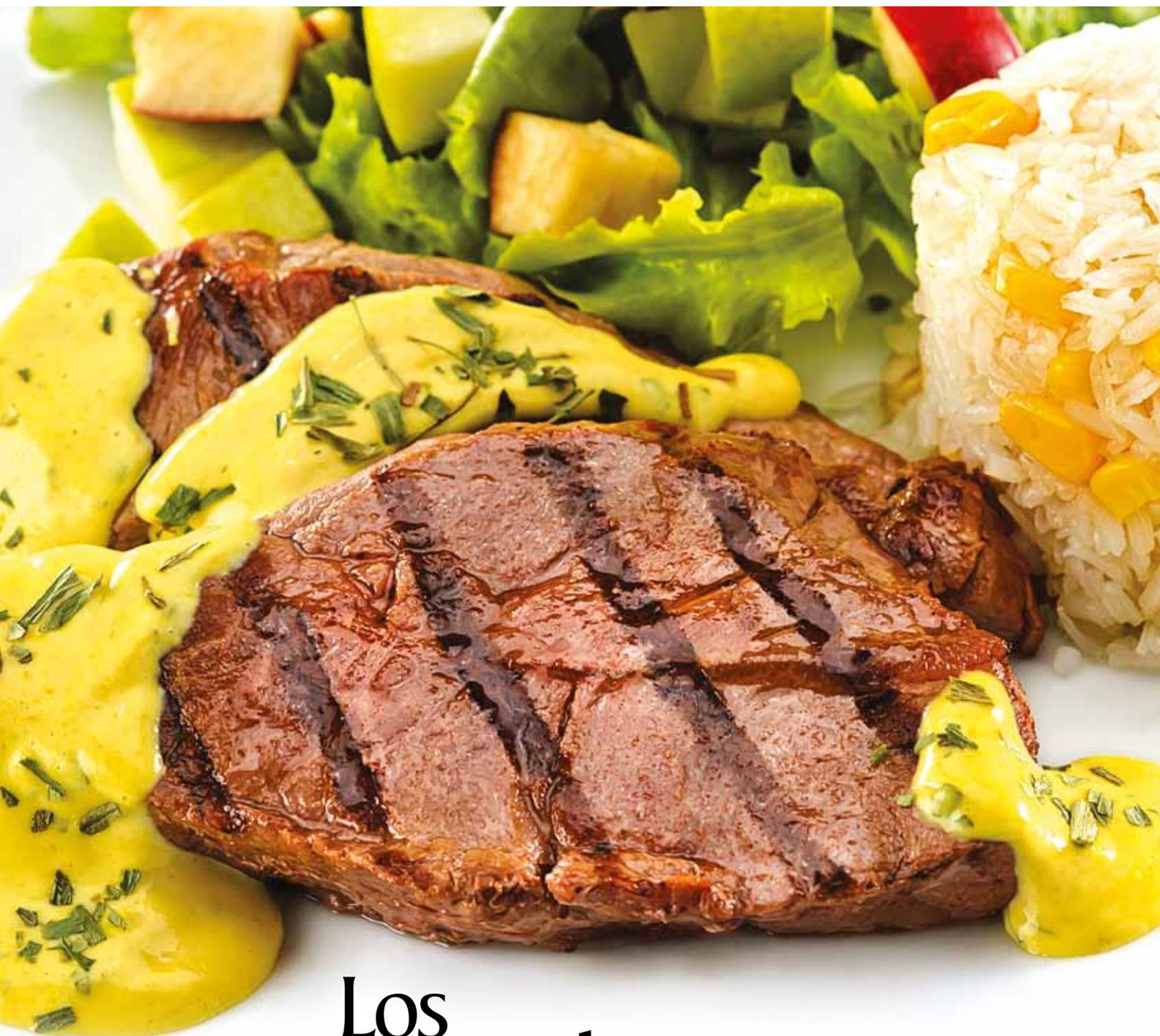


PARRILLA Y HORNO



Los
secretos
de la **carne**

SUPERMAXI

el placer de comprar



PARRILLA Y HORNO

Los secretos de la **carne**

Dirección General

DEPARTAMENTO DE MERCADEO
CORPORACIÓN FAVORITA

Edición y Diseño

EDITORIAL TAQUINA

Revisión de estilo

CORRECCIONES IDIOMÁTICAS ECUADOR

Producción y maquillaje de platos

EDITORIAL TAQUINA
CHEF FELIPE BIXBY

Fotografía

JAIME GUERRA
página 20 Jose Wilson Araujo/Shutterstock.com
página 21 Terric Delayn/Shutterstock.com
página 22 imagenes 2,3,4 Gualberto Becerra/Shutterstock.com
página 23 imagen 6 Pongphan.R/Shutterstock.com
página 90 Monkey Business images /Shutterstock.com
página 91 Stacey Lynn Payne /Shutterstock.com

Impresión

IMPRENTA MARISCAL

Agradecimientos

Chefs José Ojeda y Daniel Pillón

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio sin la autorización por escrito de Corporación Favorita C.A

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para Corporación Favorita C.A

Comentarios y sugerencias www.supermaxi.com

I.S.B.N: 978-9978-373-18-7



P A R R I L L A Y H O R N O

Los
secretos
de la **carne**

SUPERMAXI
el placer de comprar

La mejor carne a su alcance



El secreto de toda receta es la calidad de sus ingredientes. Por eso, Supermaxi le ofrece una amplia variedad de cortes de res, cerdo, ternero, borrego, embutidos y preparaciones Gourmand que provienen del mejor ganado del país. Agradecemos a los ganaderos que nos proveen de estos cárnicos, que se someten a un estricto control sanitario, lo que garantiza que el cliente reciba productos de calidad. Cuidamos todos los detalles desde su transporte, faenamiento en la moderna central de Agropesa y exhibición en la cadena de supermercados. Su salud y satisfacción son nuestra prioridad.



SUMARIO



- 7 **INTRODUCCIÓN**
- 8 Carne con buen sabor y aroma
- 10 Recetas de marinadas
- 12 Recetas de entradas
- 14 Recetas de guarniciones
- 16 Recetas de bebidas

PARRILLA

- 20 Puro sabor a la brasa
- 22 Para encender el fuego
- 24 Secretos del asado

RES

- 26 Rib eye al estilo argentino
- 27 Carne en palito con salsa teriyaki
- 28 Sirloin con vino y mostaza
- 29 Costillas de res a la albahaca
- 30 Club steak al vino tinto
- 31 Lomo relleno con frutos secos
- 32 Top round a la marinada balsámica
- 33 Hamburguesas especiales
- 34 Lomo con salsa bearnesa
- 35 Lomo de falda con cerveza
- 36 Steak suizo con naranja
- 37 T-bone aromatizado con aceitunas
- 38 Club steak con salsa verde
- 39 Palomita de res al whisky
- 40 Lomo a la parrilla
- 41 Picaña de res con salsa criolla
- 42 Medallones con costra de pimienta

CERDO

- 43 Lechón a la parrilla
- 44 Chuletero asado con BBQ picante
- 45 Lomo de cerdo con mostaza y miel
- 46 Filet mignon con salsa de durazno
- 47 Cerdo en salsa de tamarindo
- 48 Lomo de cerdo con naranja
- 49 Chuleta con salsa de uvillas
- 50 Lomo delantero con marinada especial
- 51 Brazo de cerdo al estilo oriental
- 52 Filete con salsa de pimienta
- 53 Costillar al ajillo

- 54 Solomillo de cerdo con maracuyá
- 55 Cecina de cerdo a la parrilla
- 56 Steak de cerdo con vinagre
- 57 Filetes de cerdo con adobo criollo

BORREGO

- 58 Pierna de borrego al vino
- 59 Costillar de borrego a la cerveza
- 60 Brazo de borrego con naranjilla
- 61 Chuletas al estilo napolitano
- 62 Pinchos de borrego con yogur
- 63 Steak de pierna de borrego al grill
- 64 Chuletas a la parrilla con acelga
- 65 Costillas al grill con salsa de mora

TERNERO

- 66 Pierna de ternero a la menta
- 67 Costillas con ajo y jengibre
- 68 Chuleta de ternero al vino blanco
- 69 Steak al oporto y portobellos
- 70 Brazo de ternero al ajo y curry
- 71 Brocheta de ternero con chimichurri picante

VÍSCERAS

- 72 Chinchulines con mishquiapi
- 73 Hígado en cebollitas caramelizadas
- 74 Corazón con chimichurri especial
- 75 Riñones con limón y romero
- 76 Corazón de cerdo macerado
- 77 Riñones de ternero con champiñones

GOURMAND

- 78 Filet mignon a la pimienta
- 79 Mollejas asadas
- 80 Sándwich con salsa de rúcula
- 81 Chuletas con aliño agrídulce

EMBUTIDOS

- 82 Brochetas de embutidos
- 83 Canoa de papa con chorizo parrillero
- 84 Ensalada de chorizo y pimientos
- 85 Choripán
- 86 Longaniza con champiñones
- 87 Tablita de embutidos





HORNO

- 90 Sabores y secretos del horno convencional
- 91 Horno de leña: novedosa opción

RES

- 92 Lomo envuelto en tocino
- 93 Steak suizo con vino tinto y laurel
- 94 Carne braceada con salsa de eneldo
- 95 Sándwich con carne agridulce
- 96 Pulpa de brazo con salsa de verduras
- 97 Pastel de carne
- 98 Lomo de falda con ajo y orégano
- 99 Bistec de carne al horno
- 100 Rib eye gratinado
- 101 Picaña al trapo
- 102 Colita de cadera con mostaza

CERDO

- 103 Chuletas de cerdo con cebollas
- 104 Pierna de cerdo con cítricos
- 105 Costillas con finas especias
- 106 Albóndigas a la diablo
- 107 Cochinillo al horno
- 108 Cerdo glaceado

BORREGO

- 109 Costillas de borrego con curry
- 110 Chuletas de borrego al horno
- 111 Chuletero con salsa bucanero
- 112 Pastel de carne de borrego
- 113 Borrego asado con verduras

TERNERO

- 114 Ternero braseado con tomate
- 115 Blanqueta de ternero al horno
- 116 Chuletas de ternero con champiñones
- 117 Cocido de ternero
- 118 Ternero al horno con zucchini
- 119 Costillas de ternero al cajún

VÍSCERAS

- 120 Criadillas en salsa de champiñones
- 121 Riñones de ternero con especias
- 122 Guiso oriental
- 123 Budín de hígado y carne
- 124 Estofado mixto
- 125 Filetes de hígado con manzana

GOURMAND

- 126 Medallones de cerdo con jamón
- 127 Milanesa de lomo especial

128 GLOSARIO



Al calor de las brasas...

Asar carne en una parrilla de carbón, en horno convencional o de leña es un despertar a la creatividad culinaria para convertir diferentes cortes de res, cerdo, ternero, borrego, vísceras, embutidos y preparaciones Gourmand, en recetas exquisitas alrededor de las cuales se tejen innumerables historias que se entrelazan en un propósito: compartir y sorprender a los seres queridos y amigos con un sabor especial... diferente y único.

Preparar un buen asado o platos a la parrilla y al horno no es parte de la cotidianidad, sino que se concibe como una celebración que tiene todo un ritual, cargado de secretos de sabor. Le invitamos a ser parte de este homenaje al paladar.



Carne con buen sabor y aroma



La marinada le da un toque de sabor especial a la carne y también ayuda a conservarla por mayor tiempo. Conozca los secretos de esta útil técnica culinaria

Marinar la carne antes de freírla, hornearla o asarla no solo le da un sabor especial, sino que también hace que tenga una textura más suave, que esté más tierna y aromatizada, por eso, mientras mayor tiempo permanezca en ella, el sabor será más intenso.

Esta fácil técnica de cocina, mediante la cual se coloca un alimento a remojar con un elemento líquido aromático u otros ingredientes, durante un tiempo determinado, es una de las más utilizadas, no solo por los grandes chefs, sino

también por las amas de casa que desean sorprender y agradar a sus seres queridos con un sabor diferente.

Para marinar generalmente se coloca la pieza de carne en un recipiente hondo o en una bolsa de plástico para conservar o congelar alimentos y se vierte sobre ella el tipo de marinada elegida. Cada tipo de carne requiere un macerado especial.

Se puede experimentar con distintos ingredientes según el gusto, pero como regla general las carnes de res, cordero y los aves admiten ingredientes y hierbas

dulces, mientras que la ternera no. Hay tres ingredientes básicos para la marinada, que son:

- **el aceite:** que ayuda a mantener la humedad de la carne
- **ingredientes ácidos:** que sirven para suavizar
- **los sazónadores:** que le añaden sabor

El aceite se emplea para barnizar la carne y ponerla de inmediato a la parrilla, para que sirva como una barrera protectora que evite que se queme al contacto directo con el fuego. Generalmente se utiliza el aceite de oliva porque le da mejor sabor a la carne.

Cuando emplee ingredientes ácidos como el vinagre, yogur, vino, tomate y los jugos cítricos, tenga cuidado de no poner demasiada cantidad, porque puede cocinar la carne parcialmente y obtener una apariencia poco agradable. Por regla general, los ácidos muy fuertes se ponen en pocas cantidades y se marina la carne solo por unas cuantas horas.

Por su parte, los sazónadores, entre los cuales se pueden enumerar las hierbas secas o frescas, las especias, las verduras picadas o las ralladuras de naranja o limón, se utilizan dependiendo de la receta y del sabor que usted desee darle a la carne.

Tome en cuenta que las especias enteras necesitan de más tiempo para que su sabor se impregne en las carnes, lo que equivale a una marinada más prolongada.

Tipos de marinado

Hay cuatro tipos de salsas o adobos para marinar:

- **Cocinadas**
- **Secas**
- **Crudas**
- **Instantáneas**

Las marinadas **cocinadas** se suelen preparar en ese momento, cuando se quiere que el producto final mantenga por más tiempo una apariencia perfecta.

La ventaja es que como se cocinan todos los ingredientes, las especias sueltan todo su sabor y éste se adhiere con mayor facilidad a las carnes.

Las **marinadas secas** se aplican solo para darle sabor a las carnes; generalmente son una mezcla de sal, especias, condimentos y hierbas.

Para las **marinadas crudas** todos los ingredientes se combinan, se añaden a la carne y se marinan en el refrigerador de una a seis horas, incluso de dos a tres días, dándole vuelta a la carne para que esta se impregne de sabor.

Las **marinadas instantáneas** se vierten directamente sobre las carnes por algunos minutos u horas antes de colocarlas a la parrilla. El tiempo de marinar depende del tipo de carne y del corte elegido.

Consejos para marinar

- Cuanto más grande y gruesa sea la pieza que marina, mayor será el tiempo que requiera. Algunos tipos de carne necesitan incluso días.
- Para marinar use utensilios resistentes al ácido, como vidrio, porcelana, acero inoxidable y plásticos especiales para alimentos.
- No utilice ollas de aluminio ya que reaccionan al ácido de la marinada. Las bolsas para guardar alimentos tam-

bién son una buena opción.

- No es necesario que la marinada cubra los alimentos. Como regla general prepare $\frac{1}{4}$ ó $\frac{1}{2}$ taza de marinada por cada 1 ó 2 libras de carne. Dé la vuelta unas cuantas veces para distribuirla.
- Cuanto más ácida sea la marinada, menos tiempo necesitará marinar los alimentos. De lo contrario, la carne de res o de pescado comenzará a romperse y a volverse pastosa.
- Por razones de seguridad alimentaria siempre deseche la marinada en la que haya colocado la carne cruda. No utilice esa marinada para untar las carnes. Lo ideal es preparar una cantidad extra para untar sobre las carnes y utilizarla como aderezo.
- De uno a tres días pueden permanecer las piezas en la marinada. El trozo entero de carne o los filetes marinados se deben guardar mínimo dos horas en la refrigeradora para que adquieran mayor sabor.

TRUCOS PARA UNA MARINADA PERFECTA

- Una cualidad de las marinadas es que no solo mejoran el sabor, también contribuyen a mejorar la textura de los alimentos, sobre todo en el caso de las carnes, debido a la acción de elementos ácidos como el vinagre o el zumo de limón, que rompen las fibras de colágeno y disuelven el ácido láctico que endurecen el músculo. Con esto se consiguen dos efectos: las carnes son más tiernas y de más fácil digestión.
- En el caso de que la marinada requiera cocción, y siempre que la receta no indique lo contrario, debe dejarse enfriar completamente antes de cubrir con ella los alimentos.
- Si lo que busca es el sabor ácido, debe agregar estos ingredientes al finalizar la cocción. Las mezclas que no contienen sal, ácidos o alcohol pueden dejarse sobre la carne por más de 12 horas.
- Para asegurar una marinada perfecta, corte la carne en porciones delgadas. El proceso de desnaturalización se facilitará y la concentración de la marinada será más uniforme. Realice pequeños cortes entre las porciones para acelerarlo.
- Los mejores cortes de res para marinar son los menos grasosos, como el lomo de falda. Los cortes como el lomo fino o T-bone no necesitan marinarse.
- Si preparó más marinada de la que necesitaba para su carne, no la desperdicie. Guárdela en un recipiente con tapa, refrigérela y úsela como una salsa en sus preparaciones siguientes. Dé un hervor antes de servir para que su consumo sea el adecuado.
- Si quiere un toque de sabor mediterráneo use ajo, aceite de oliva, alcaparras, aceitunas, hierbas aromáticas como el orégano, tomillo, laurel, romero, salvia, estragón, albahaca, mejorana e hinojo.
- Si quiere un toque oriental use yogur, leche de coco y especias como el clavo, anís estrellado, culantro, jengibre, menta, nuez moscada, páprika, salsa de soya, etc.
- Para ablandar y aromatizar disponga de diferentes vinagres, de vino o de manzana, vinagres orientales (de vino de arroz), jerez, vinos blancos secos, y cítricos, como toronja, lima, limón y naranjas.
- No olvide que los aceites suavizan y dan sabor a carnes y pescados. Por supuesto, el aceite de oliva virgen es el mejor en estos casos. Recuerde que otros aceites de semillas, como el de girasol, u otros más aromáticos e intensos como el de sésamo o el aceite de nuez, son ideales para preparar platos orientales.
- Los aceites aromatizados con ajo, limón, canela o vainilla, también son una útil herramienta para marinar las carnes.
- Para completar el abanico de posibilidades, existen salsas preparadas como la de soja, salsas de chile, chutneys de frutas y especias y mostazas con diferentes intensidades de sabor, que van de las más ligeras a las más picantes.

MARINADAS

Chimichurri



- En un bowl coloque 4 dientes de ajo picados en cubitos, 1 cebolla perla picada en cubitos, 1 taza de orégano, 4 cucharadas de perejil y condimente con sal y pimienta al gusto. • Añada 1 taza de vinagre blanco y deje reposar por media hora. • Añada 2 tazas de aceite de oliva, mezcle bien y deje reposar 15 minutos antes de usar. • Rinde $\frac{3}{4}$ de litro.

SUGERENCIA: RES, CERDO, POLLO, TERNERO Y BORREGO

Adobo criollo



- Licúe 4 dientes de ajo, 1 cebolla paiteña picada en cuartos, 1 rama de cebolla blanca cortada, 1 rama de apio picada, 2 cucharadas de achiote en grano, sal, pimienta y comino al gusto, 1 rama de culantro, $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco y 1 taza de aceite vegetal, hasta obtener una mezcla homogénea. • Refrigere hasta utilizar. • Rinde $\frac{1}{2}$ litro.

SUGERENCIA: RES, CERDO, POLLO, TERNERO Y BORREGO

Marinada de cerveza



- Licúe $\frac{1}{2}$ litro de cerveza, 4 cucharadas de culantro picado, 4 dientes de ajo picado en cubitos, $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón, 1 cucharadita de comino picado, 1 ají picado en cubitos, sal y pimienta al gusto, hasta obtener una mezcla homogénea. • Refrigere esta preparación tapada hasta utilizarla. • Rinde 1 litro.

SUGERENCIA: RES, CERDO, POLLO, TERNERO Y BORREGO

Chimichurri de albahaca fresca



- En un bowl coloque 2 tazas de aceite de oliva, 1 taza de vinagre blanco, 3 dientes de ajo, 1 cebolla paiteña pequeña cortada en cubitos, 1 taza de albahaca fresca picada, sal, pimienta al gusto y mezcle bien. • Deje en refrigeración hasta utilizar. • Rinde $\frac{3}{4}$ de litro.

SUGERENCIA: RES Y TERNERO

Aliño de ajonjolí



- En un bowl coloque 2 cucharadas de aceite vegetal, 2 cucharadas de aceite de ajonjolí, 1 cucharadita de salsa de soya, 1 cucharadita de miel de abeja, 2 cucharaditas de vinagre dulce, 1 cucharadita de jengibre picado. • Mezcle bien con un batidor y deje reposar hasta el momento de usar. • Rinde 1 taza.

SUGERENCIA: CERDO

Marinada asiática



- En un bowl mezcle $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de manzana, $\frac{1}{2}$ taza de salsa de soya y $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja. • Bata bien hasta que se incorporen todos los ingredientes. • Aparte, mezcle 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja, 2 cucharadas de azúcar morena, 2 cucharadas de jengibre picado, 2 cucharadas de pimienta en polvo, 4 dientes de ajo picados, sal y pimienta al gusto. • Deje reposar en refrigeración hasta utilizarlo. • Rinde 1 $\frac{1}{2}$ litros.

SUGERENCIA: RES, CERDO Y TERNERO

Marinada de coco al curry



- En una olla caliente 1 taza de leche de coco, agregue $\frac{1}{4}$ de taza de curry en polvo, mezcle bien hasta que se integren. • Retire y deje enfriar. • Añada $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón, 4 cucharadas de culantro picado y 2 cucharadas de aceite vegetal. • Deje reposar hasta utilizar.
- Rinde $\frac{3}{4}$ de litro.

SUGERENCIA: CERDO

Adobo de pimiento morrón



- Ase 2 pimientos rojos grandes, pélelos y córtelos en cubos. • Mezcle 4 dientes de ajo picados en cubitos, 4 cucharadas de orégano fresco, 2 tazas de salsa de tomate, $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco, sal y pimienta al gusto. • Deje reposar hasta utilizar. • Rinde $\frac{3}{4}$ de litro.

SUGERENCIA: CERDO

Chimichurri a las finas hierbas



- En un bowl coloque 4 dientes de ajo, 2 cebollas perlas, 2 cucharadas de tomillo fresco, 2 cucharadas de romero fresco, 2 cucharadas de orégano fresco, 3 hojas de laurel, 1 cucharada de albahaca fresca, 1 cucharada de hierbabuena, $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco, sal y pimienta al gusto. • Deje reposar por 30 minutos. • Añada 1 $\frac{1}{2}$ tazas de aceite de girasol, mezcle y deje tapado en refrigeración hasta utilizar. • Rinde 1 $\frac{1}{2}$ litros.

SUGERENCIA: RES, TERNERO Y BORREGO

Marinada de vino blanco



- En un bowl mezcle 1 litro de vino blanco, 2 cebollas perla picadas en cubitos, 1 diente de ajo picado en cubitos, 1 hoja de laurel, 1 taza de aceite vegetal, pimienta negra recién molida al gusto. • Deje reposar hasta utilizar con la carne. • Rinde 1 $\frac{1}{2}$ litros.

SUGERENCIA: RES, TERNERO, BORREGO Y CERDO

Marinada de tomate y vinagre de frutas



- En un bowl mezcle 1 taza de vinagre de manzana, 1 taza de Cabernet Sauvignon, 4 dientes de ajo, 1 cebolla perla mediana picada, 2 tomates riñón maduros, pelados y picados, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de comino molido, 3 cucharaditas de orégano fresco, pimentón rojo picado al gusto, 1 cucharada de pimienta de cayena, sal al gusto. • Bata los ingredientes hasta que estén bien incorporados. • Deje reposar toda la noche y utilícelo.

• Rinde $\frac{3}{4}$ de litro.

SUGERENCIA: RES, CERDO, POLLO, TERNERO Y BORREGO



Marinada de naranja

- Licúe $\frac{1}{2}$ litro de jugo de naranja, 1 cebolla paiteña picada en cuartos, 1 rama de apio, 4 hojas de laurel, sal y pimienta al gusto. • Coloque en un recipiente hondo, añada las hojas de laurel y refrigere hasta utilizar. • Rinde $\frac{1}{2}$ litro.

SUGERENCIA: RES, TERNERO Y CERDO

ENTRADAS



Sándwich de berenjenas

360 gramos de berenjenas
160 gramos de queso gouda
2 cucharadas de harina
1 huevo
Aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

- Lave y corte 2 centímetros de arriba y 2 de abajo para dejar la berenjena recta de lado y lado y que tome la forma de un sándwich. • Abra un espacio en el medio y mantenga las dos rodajas de berenjena unidas a un extremo. • Sale las berenjenas con abundante sal y déjelas reposar durante una hora. • Colóquelas dentro de un tazón y lávelas cuidadosamente.
- Enmantequille un molde para horno y hornee las berenjenas durante 20 minutos, hasta que estén cocidas pero aún enteras. • Sáquelas del horno y reserve. • En un plato hondo bata el huevo. Agregue sal y pimienta al gusto. • En otro plato esparza la harina.
- Corte el queso gouda en rodajas finas e introdúzcalas dentro de las berenjenas. • Pase las berenjenas por el huevo batido y por la harina y fríalas en aceite bien caliente. • Cuando estén doradas y el queso se haya derretido retírelas del fuego y sirva.

Enrollados de vainitas

400 gramos de vainitas
1 yema de huevo batida
200 gramos de tocino en lonjas
1 paquete de harina de hojaldre
3 cucharadas de mantequilla
Estragón
Nuez moscada
Sal

- Precaliente el horno a 180 °C. • Cocine las vainitas en agua caliente y sal, hasta que estén al dente. • Desenrolle la masa de hojaldre y extiéndala. • Embadurne con la mantequilla. • Corte en rectángulos del largo de las vainitas. • Saque las vainitas del fuego, rocíe el estragón y la nuez moscada. • Envuelva un manojo de vainitas sobre una lonja de tocino. • Coloque cada manojo sobre un rectángulo, enrolle y cierre. • Extienda la yema del huevo sobre cada rollito y colóquelo dentro de una bandeja de horno, previamente forrada con papel aluminio. • Hornee por 40 minutos y sirva.

Rollitos de jamón serrano

300 gramos de jamón serrano
2 paquetes de queso crema de 250 gramos
200 gramos de queso parmesano fresco
4 cucharadas de albahaca picada en tiras
Sal y pimienta

- Extienda dos lonjas de jamón serrano sobre varias láminas rectangulares de plástico para cocina. • En un tazón mezcle el queso crema junto al queso parmesano y agregue sal, pimienta y albahaca. • Esparza el queso sobre cada lonja. • Con ayuda del plástico envuelva las lonjas de jamón serrano y selle el plástico. • Introduzca en el refrigerador y reserve durante una hora. • Saque del refrigerador, retire el plástico con cuidado y sirva frío junto a un trozo de pan baguette.

Delicia de tortillas con espárragos

400 gramos de espárragos envasados
8 huevos
2 cucharadas de cebollín picado
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de albahaca picada
Sal
Aceite

PARA LA SALSA

1 cucharada de vinagre balsámico
1 cebolla perla
300 gramos de tomates cherry
Aceite de oliva
Sal y pimienta blanca

- Abra la lata de espárragos y escurra el agua. Reserve. • Bata los huevos y agregue cebollín, perejil y albahaca. Salpimiente. • Vierta la mezcla sobre una sartén con aceite y tape. • Dé la vuelta para que se fría de ambos lados.
- Saque la tortilla y córtela en forma de rectángulos pequeños. • Para preparar la salsa, pique finamente la cebolla, añada el vinagre balsámico y los tomates cherry. • Sazone con sal, pimienta y aceite de oliva. • Rocíe la salsa sobre los espárragos.



Carpaccio de res con ensalada de rúcula

2 fuentes de carpaccio de res
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharada de vinagre balsámico
 1 cucharada de zumo de limón
 2 cucharadas de alcaparras picadas
 1 taza de rúcula
 ½ taza de brotes de alfalfa
 Sal y pimienta al gusto

• Mezcle el vinagre, limón, aceite de oliva, sal, pimienta y las alcaparras. • En dos platos, acomode en forma circular el carpaccio de res. • Lave y desinfeste la rúcula y los brotes de alfalfa. • En la mitad del plato coloque la rúcula y sobre ella los brotes de alfalfa. • Vierta la vinagreta sobre la carne y la ensalada. Sirva fría.

Ensalada verde

3 variedades de lechugas
 10 hojas de espinaca francesa
 1 brócoli
 2 tomates riñón pelados y picados en cubitos
 1 queso gouda cortado en cubos
 10 baby zanahoria
 2 cucharadas de queso parmesano
 1 frasco de aceitunas verdes rellenas
 1 puñado de brotes de alfalfa
 ½ taza de vinagre de manzana
 2 cucharaditas de aceite de oliva
 2 cucharaditas de cebolla perla picada
 Sal y pimienta al gusto

• Lave las hojas de lechuga y espinaca. Coloque en una ensaladera. • Cocine los brócolis por pocos minutos para que no pierdan su color. • Añada el resto de ingredientes, que no incluye el vinagre, el aceite de oliva y la cebolla perla picada. • Aparte, mezcle estos ingredientes en un recipiente hasta obtener una preparación homogénea. • Incorpore sobre la ensalada.

Verduras al horno

2 tomates riñón cortados en rodajas medio gruesas
 2 cebollas perla cortadas en rodajas
 2 zucchini cortados en diagonal y no muy gruesos
 20 cabezas de espárragos cocinadas
 Aceite de oliva al gusto
 Sal, pimienta y orégano al gusto

• Precaliente el horno a 180 °C. • Sobre una lata para horno coloque las rodajas de tomate, cebolla, zucchini, el espárrago y salpimiente. • Vierta el aceite de oliva sobre cada montañita de verduras y espolvoree el orégano. • Lleve al horno por 10 minutos. Sirva caliente.

Chili beans gratinados con nachos

1 kilo de carne molida de res
 1 lata de fréjol rojo o fréjol con chile
 1 cucharada de ají seco
 2 cucharadas de aceite vegetal
 2 ajos picados en cubitos
 1 cebolla perla mediana picada en cubitos
 2 tomates pelados y sin pepas picados en cubitos
 4 hojas de albahaca
 1 hoja de laurel
 1 funda de nachos
 2 tazas de queso mozzarella rallado
 Sal y pimienta al gusto

• En una sartén caliente el aceite y coloque ajo, cebolla, albahaca y laurel. Deje cocinar por 3 minutos. • Añada el tomate y cocine por 3 minutos. • Coloque la carne y deje cocinar hasta que se mezcle todo. • Incorpore un poco de agua. • Coloque la lata de fréjol, los condimentos y deje cocinar hasta que la carne esté suave. • Sirva en fuentes individuales. • Espolvoree el queso rallado que con el calor de la carne se derretirá. • Sirva acompañado de nachos.

GUARNICIONES



Papa rellena

8 papas grandes
1 pimiento rojo mediano
1 pimiento verde mediano
1 pimiento amarillo mediano
1 huevo
2 tazas de queso mozzarella rallado
4 cucharadas de queso parmesano rallado
2 cucharadas de crema de leche
Sal y pimienta al gusto
Nuez moscada al gusto
2 cucharadas de tomillo seco

• Lave las papas y cocínelas al horno a 180 °C, envueltas en papel aluminio por 40 minutos. • Pique los pimientos en cubos, saltee y cocine por 3 minutos. • Retire el papel aluminio de las papas, corte en la parte superior y retire su contenido. • En una sartén coloque los pimientos, sal, pimienta, nuez moscada y tomillo. • Mezcle esta preparación con la yema del huevo. • Agregue la crema de leche y mezcle bien. • Rellene las papas con esta preparación. • Añada los quesos rallados. • Hornee por 10 minutos o hasta que los quesos estén derretidos. Sirva caliente.

Dedos de yuca fritos con guacamole

2 paquetes de yuca pelada
1 aguacate maduro
½ litro de aceite vegetal
El zumo de 1 limón
1 cucharada de cebolla blanca picada
Sal y pimienta al gusto

• Corte la yuca en dedos gruesos y fríala en el aceite caliente. • Pele el aguacate y retire la pepa. • Aplaste el aguacate, incorpore la cebolla, el jugo de limón y condimente. • Sirva los dedos de yuca acompañados del guacamole.

Ensalada de col y comino

1 col blanca pequeña
1 pimiento rojo
1 rama de cebolla blanca
4 lonjas de tocino ahumado
2 cucharadas de azúcar
½ taza de vinagre blanco
Un poco de aceite
Sal, pimienta y comino al gusto

• Deshoje la col y lávela. Corte las hojas en tiras finas y colóquelas dentro de una ensaladera. • Lave y quite las semillas del pimiento y córtelos en tiras finas. • Pique la cebolla blanca en aros finos. • Corte el tocino en tiras delgadas, saltee y reserve. • En una sartén coloque azúcar y lleve al fuego sobre el aceite caliente. • Agregue el vinagre blanco y mezcle hasta que el azúcar se disuelva. • Sazone con sal, pimienta y comino. • Vierta la salsa caliente sobre la ensalada de col y revuelva. • Deje reposar durante 30 minutos antes de servir.

Antipasti

1 berenjena mediana
El jugo de 1 limón
3 pimientos: 1 rojo, 1 amarillo y 1 verde
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado en cubitos
Un frasco pequeño de aceitunas negras
Un manojo de albahaca
4 cucharadas de vinagre balsámico
1 frasco de anchoas

• Corte las berenjenas en rodajas, colóquelas en una bandeja y esparza sal. • Cúbralas con agua, jugo de limón y déjelas reposar 15 minutos. • Lávelas y escurra el agua antes de llevarlas a la parrilla. • Corte los pimientos por la mitad y retire las semillas. • Pique los pimientos en cuadrados grandes. • Mezcle el aceite de oliva con el ajo, condimente con sal y pimienta. • Sumerja las verduras en el aceite y colóquelas sobre la parrilla. • Áselas hasta que estén blandas. • Retire del grill y agregue las aceitunas y coloque las tiras de anchoas. • Unte el vinagre balsámico. • Esparza las hojas de albahaca picada en tiras.



Camote asado con queso

8 camotes
3 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto
Papel aluminio para envolver
2 cebollas perla picadas en cubitos
1 diente de ajo picado en cubitos
3 lonjas de tocino
3 lonjas de jamón
½ queso emmental

• Precaliente el horno a 200 °C. • Lave los camotes y úntelos con mantequilla, sal y pimienta. • Envuélvalos en papel aluminio y lleve al horno hasta que pueda introducir un palillo de dientes y este quede libre de masa. • Saltee la cebolla en mantequilla • Agregue el ajo y sofría. • Incorpore tocino y al final jamón. • Saque los camotes del horno. • Corte en la parte superior una tapa profunda y deje un espacio para el relleno. • Mezcle el alimento sustraído con el sofrito. • Rellene los camotes con la mezcla. • Ralle el queso emmental y espolvoree abundante queso sobre cada camote. • Lleve nuevamente al horno hasta que se derrita el queso.

Portobellos asados con queso de cabra

8 hongos portobellos grandes
1 queso de cabra
3 dientes de ajo picados en cubitos
3 cucharadas de menta picada
3 cucharadas de albahaca finamente picada
3 cucharadas de vinagre de frutas
4 cucharadas de vinagre balsámico
½ taza de aceite de oliva
1 taza de radicchio
Sal y pimienta al gusto

• En un bowl mezcle todos los ingredientes, a excepción de los hongos, el queso y la radicchio. • Coloque los portobellos en la marinada y déjelos reposar tapados y en refrigeración mínimo por 30 minutos. • Lleve los hongos en la parrilla hasta que estén dorados por ambas caras. • Rocíe el queso sobre la parte interna y deje un rato más en la parrilla hasta que se derrita un poco. • Sirva acompañado de las hojas de radicchio.

Ensalada de champiñones

1 bandeja de champiñones cortados en rodajas
1 funda de berros
El jugo de 1 limón
1 tarrina mediana de queso crema
6 ramitas de cebollín picadas

• Lave los berros y reparta en cada plato. • Distribuya los champiñones en cada plato. • Vierta el jugo de limón sobre los hongos para evitar que se negreen. • Mezcle el queso crema y el cebollín. • Incorpore esta preparación sobre los champiñones.

Ensalada italiana

1 lechuga crespa
2 zucchini: 1 verde y 1 amarillo
1 paquete de bolitas de queso mozzarella
1 pimiento amarillo
100 gramos de jamón serrano
1 rama de cebolla blanca
1 taza de tomate cherry
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico
1 diente de ajo triturado
5 hojas de albahaca
Sal y pimienta al gusto

• Deshoje y lave la lechuga y distribúyala en cada plato. • Lave los zucchini, seque y corte en rodajas finas. Reparta. • Incorpore las bolitas de queso mozzarella. • Lave y retire las semillas del pimiento amarillo y píquelo en finas tiras. Añada a la ensalada • Corte en trozos medianos el jamón serrano e incorpore a la preparación. • Pique la cebolla en aros y añada a la ensalada. • Alrededor de toda la ensalada rocíe el queso parmesano y el tomate cherry. • Para preparar la marinada mezcle el aceite, vinagre balsámico, salpimiente y agregue el ajo. • Pique la albahaca en finas tiras y esparza sobre la ensalada. Sirva de inmediato.



Bebida fría de vino tinto con naranja

2 naranjas
2 limones
¼ de taza de Cointreau
½ litro de vino tinto
½ litro de vino blanco
¼ de taza de jugo de manzana verde
Cubitos de hielo

- Corte los limones y las naranjas en rodajas y estas en cuartos. • Colóquelos dentro de un tazón. • Incorpore el Cointreau y el vino tinto. • Tape y refrigere por 30 minutos. • Guarde el vino blanco y el jugo de manzana dentro del congelador.
- Agregue el vino blanco helado y el jugo • Para servir añada las rodajas de limón y naranja junto a un par de cubitos de hielo.

Sangría libre de alcohol

3 limones amarillos
6 naranjas
1 lata de frutas tropicales
2 cucharaditas de azúcar
1 litro de jugo de uva
1 palito de canela

- Ralle la cáscara del limón y la naranja. • Corte dos limones en rodajas e incorpore dentro de un tazón. • Corte dos naranjas con cáscara en cuartos y añada al tazón.
- Abra la lata de frutas tropicales, escurra y agregue. • Exprima el jugo de tres naranjas y vierta sobre la mezcla. • Añada el jugo de uva y la canela. • Refrigere durante una hora y cierna. • Utilice una cucharada para sacar las frutas tropicales y añada en cada vaso. • Sirva la bebida helada.

Ponche de frutas

1 lata de frutas de coctel
¼ de taza de coñac
1 litro de vino blanco seco
½ taza de jugo de manzana verde
½ taza de gaseosa de limón

- Abra la lata de frutas para coctel y escurra su jugo. • Coloque las frutas dentro de una jarra. • Agregue el coñac, el vino blanco, el jugo de manzana y la gaseosa helada.
- Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Sangría

1 botella de vino tinto dulce
El jugo de tres naranjas
2 manzanas verdes peladas y cortadas en cubos
1 lata de duraznos
½ piña pelada y cortada en cubos
2 peras peladas y cortadas en cubos
2 cucharadas de azúcar

- En una jarra coloque las frutas, los duraznos enlatados cortados en trozos y el azúcar. • Añada el jugo de naranja y el vino. • Deje en refrigeración mínimo 30 minutos antes de servir.



Michelada

4 cervezas pequeñas
1 cucharadita de salsa tabasco
El jugo de 2 limones
½ cucharadita de salsa inglesa
Sal al gusto

• Antes de preparar esta bebida, reserve un poco de jugo de limón y sal. • Mezcle todos los ingredientes. • Remoje los bordes de los vasos con el jugo de limón y la sal reservada. • Sirva la bebida fría.

Té helado de frutas

½ litro de agua
6 bolsitas de té de frutas
½ litro de jugo de manzana verde
2 cucharadas de jugo de limón amarillo
12 cubos de hielo
6 rodajas de limón amarillo

• Lleve a hervir el agua. Cuando rompa el hervor introduzca las fundas de té, tape y deje reposar durante 10 minutos. • En una jarra vierta el jugo de manzana. • Añada las dos cucharadas de jugo de limón. • Incorpore el té y refrigere. • Sirva con los cubos de hielo y adorne cada vaso con una rodaja de limón.

Coctel de sandía

1 sandía
½ taza de vodka
1 taza de jugo de cranberry
1 taza de jugo de manzana verde
½ taza de gaseosa sabor a limón

• Guarde el jugo de manzana verde, de cranberry y la gaseosa en la refrigeradora. • Corte la sandía por la mitad y extraiga la fruta con una cucharada para que tenga forma redonda. • Coloque los ingredientes en una jarra amplia. • Cubra con el vodka, refrigere y deje reposar durante una hora. • Antes de servir añada los jugos y la gaseosa que guardó en la refrigeradora. • Coloque dentro de cada vaso las bolitas de sandía.

Ponche frío de frutillas

20 frutillas
3 cucharadas de azúcar
2 limones amarillos grandes
1 cucharada de azúcar
1 litro de jugo de manzana verde
1 litro de gaseosa de limón
Cubos de hielo

• Pique las frutillas en rodajas, colóquelas en una bandeja, riegue el azúcar, tape y refrigere durante una hora. • Lave un limón y rállalo formando tiras largas para decorar la bebida. • Exprima el jugo de un limón, viértalo dentro de una olla y lleve al fuego. • Agregue el azúcar y mezcle hasta que se disuelva. • Retire la olla del fuego y deje enfriar. • Añada las frutillas. Vierta el jugo de limón. • Incorpore el jugo de manzana y la gaseosa de limón. Lleve a refrigeración. • Para servir agregue un cubito de hielo. • Decore con la ralladura de limón a un costado.





Parrilla

Cumpleaños, aniversarios, y bienvenidas; siempre hay una excusa para reunirse entorno a la parrilla. Para que se luzca en sus recetas le ofrecemos una variedad de cortes que provienen del mejor ganado del país, seleccionado y faenado bajo estrictas normas sanitarias. Con algunos secretos y truquitos de sabor, podrá optimizar su grasa, sabrá prender la parrilla en el momento indicado y sorprender a sus invitados. Preparar un estupendo asado tiene su propio ritual. Póngalo en práctica al encender el fuego...

Puro sabor a la brasa

Preparar una parrillada es una sabrosa experiencia culinaria. Compártala con sus seres queridos y no acelere su proceso. Lo ideal es disfrutar de la compañía, picar hasta que los cortes estén listos y saborearlos hasta quedar plenamente satisfecho con la preparación y la buena compañía.

Ha llegado el momento clave: el de preparar la parrilla, encender el fuego y hacer un asado. Uno de los secretos de su éxito no se limita a elegir correctamente los cortes de carnes sino en cómo manejar el fuego y especialmente las brasas que permiten una cocción lenta para preservar los jugos, sin resecar ni quemar la carne.

En el mercado existen diferentes tipos de parrillas que difieren por su tamaño, tipos de combustibles usados y material con el que son elaboradas. Elija la indicada de acuerdo con sus necesidades y su frecuencia de uso. Una de las clasificaciones más comunes de parrillas es de acuerdo al tipo de combustible que se utiliza. Las más conocidas son:

Parrillas a carbón

Dentro de este grupo se encuentran:

1. **Ladrillo:** es la parrilla clásica e ideal si prepara carnes al grill a menudo. Para

su instalación debe disponer de un amplio jardín en su hogar para aprovecharla al máximo. La puede construir a su gusto pero, por lo general, se recomienda hacerlo de forma rectangular y con múltiples rendijas, lo que permite una amplia superficie para asar al mismo tiempo varios trozos de carne.

2. **Acero:** estas parrillas varían en tamaño. Pueden ser amplias y fijas, para asar mucha comida a la vez; o pequeñas y portátiles, ideales para llevarlas en un paseo. Su forma es rectangular o circular. Algunas cuentan con cubiertas, que ayudan a mantener el calor. Generalmente poseen ruedas para facilitar su movilización.

Parrillas a gas

3. **Rectangular:** como su nombre lo indica, esta parrilla funciona con gas y con un sustituto del carbón llamado piedra volcánica. Su costo varía de acuerdo

con su superficie y funciones.

Cuenta con una tapa para acelerar la cocción y ruedas para ubicarla donde se desee. Es ideal para usarla en terrazas o patios pequeños.

4. **Circular:** cumple las mismas funciones que la rectangular. Lo único que cambia es su superficie, que es más chica. Es perfecta para familias pequeñas o cuando se va a preparar un asado con pocos comensales.

Otras opciones

5. **Parrilla eléctrica:** está diseñada para simular el efecto de preparar carnes en barbacoa pero en interiores. Debido a que es complicado controlar los efectos y el humo del carbón en la cocina, esta funciona con electricidad. Es similar a una sartén eléctrica pero la forma de su superficie es parecida a la de las rendijas de un asador tradicional. El sabor de sus preparaciones no



será exactamente el mismo, pero es lo más cercano que logrará a una experiencia parrillera sin salir de su cocina.

6. Máquina parrillera eléctrica (Grilling machine): es una versión moderna de la parrilla eléctrica.

Se diferencia de las comunes porque cuenta con una cubierta con otra plancha (en diseño clamshell) que permite que los alimentos se asen a la vez en la parte superior e inferior, por lo que no es necesario voltearlos.

De esta manera, la mayor cantidad de grasa de las carnes se drena. Puede contener un pequeño recipiente removible en la parte inferior, donde estas grasas son recogidas.

Esta es una de las opciones más saludables para preparar diferentes tipos de cárnicos a la parrilla.

Se la conoce como George, ya que fue el boxeador George Foreman quien la popularizó.

7. Ahumador/asador: es una máquina diseñada para preparar alimentos de diferentes maneras. Además de cocerlos al vapor, ahúma las carnes y cuenta con una cacerola para el carbón, que puede servir como parrilla. Se caracteriza por su forma cilíndrica.

PARRILLAS BIEN MANTENIDAS

Su parrilla necesita de cuidados constantes para garantizar su durabilidad y funcionamiento perfecto. Estos sencillos consejos le ayudarán a calentarla, limpiarla y lubricarla.

PARA CALENTAR

- Distribuya las briquetas en la parrilla uniformemente. Rocíe combustible líquido y prenda el carbón con un fósforo. Ayúdese del aventador para dar aire y acelerar la combustión. Si desea aumentar la temperatura, aumente briquetas paulatinamente. También puede encender el carbón con velas específicas para parrilla.
- Si su parrilla cuenta con una cubierta, déjela puesta para asegurarse de que la temperatura se mantenga uniforme.
- Si desea conseguir una temperatura específica, puede ayudarse de un termómetro para garantizar una mejor cocción al punto.

PARA LIMPIAR

- **Parrilla a carbón.** Para facilitar su trabajo retire

las cenizas y residuos luego de concluir el asado, dejando que se quemen enteramente y usando el cepillo, reúnalas en un sitio. Utilice un recogedor de carbón cuando estén frías. Así, reducirá el exceso de humo y posibles malos sabores en la preparación final.

- Si su parrilla es de ladrillo, al menos una vez al año, lave bien la superficie donde se coloca el carbón.
- Evite usar cepillos de alambre y agentes de limpieza muy fuertes al asear parrillas de acero, pues dejarán marcas y dañarán el material.
- **Parrilla a gas.** Generalmente no se suele prestar mucha atención al aseo de este tipo de parrillas, aunque esta necesita de cuidados específicos.
- Límpiela siempre antes de usarla para garantizar la higiene de los alimentos.
- Pase un trapo por los costados y cubierta al concluir su uso.
- No olvide limpiar el área de la piedra volcánica bajo la rejilla periódicamente. Así podrá mantenerla en

perfecto estado el mayor tiempo posible.

- **Las rejillas.** Límpielas a fondo inmediatamente después de concluir la parrillada.
- Para limpiar, lo esencial es contar con un cepillo de alambre para remover los residuos. Deje que estos se quemen y frote el cepillo mientras la rejilla sigue caliente. De esta manera, evitará que las partículas restantes de los alimentos se queden pegados, simplificando su trabajo.
- Si no cuenta con un cepillo, puede limpiarla con una bola de papel aluminio, que tiene un efecto similar de limpieza al del cepillo.

PARA LUBRICAR

- Lubrique las rendijas de la rejilla pasando una toalla de papel humedecida en aceite por cada una de ellas de manera cuidadosa. De esta manera prevendrá que se forme óxido y que los alimentos se peguen a esta.
- Una forma de lubricar las rejillas naturalmente es frotar sobre ellas limón.



Para encender el fuego

La parrilla puede ser encendida de diferentes formas. Dependiendo de su tipo, forma de cocción y carne elegida, es importante identificar el combustible indicado.

- **Carbón:** es el residuo sólido que se obtiene del proceso de carbonizar la madera. Generalmente se utilizan para servicio doméstico aquellas con alto valor energético, encendido rápido y baja concepción de chispa. Es el método parrillero más común. Estas suelen ser potencializadas con químicos que facilitan su combustión. Colóquelas por debajo de la rejilla, enciéndalas y espere hasta que se tornen blancuecinas antes de empezar a asar los alimentos. El carbón de espino es el más usado, pues es el que arde por más tiempo (aproximadamente 90 minutos, mientras el de otras maderas solo 45 minutos). Se recomienda emplear carbón para asar cortes gruesos. Los expertos sugieren comprar 2 kilos de carbón por cada kilo de carne que vaya a asar. Para preparar bifés, hamburguesas y chorizos, se recomienda adquirir un kilo de carbón por cada kilo de carne.

- **Atado de leña:** tiene grandes cualidades: arde mejor que el carbón, brasas de larga duración y mayor concentración calórico. El tipo de madera del que están hechas determina el sabor de la carne. Las maderas duras son las mejores, las blandas se queman rápidamente y no producen brasas.

La leña debe quemarse y convertirse en carbón antes de colocar los alimentos en la rejilla. El humo que produce su combustión da un sabor muy agradable a la carne.

- **Piedra volcánica:** es un sustituto del carbón que se usa en parrillas de gas. Se la coloca debajo de las rendijas al lado de la llama para facilitar la distribución de calor. Dura más que el carbón, pues no debe quemarse, solo calentarse. Su uso es más simple y además no emana humo.

Encendedores de carbón

Los hay de dos tipos:

- **Líquido:** para encender las briquetas puede rociarlas con este combustible y encenderlas con un fósforo.
- **Vela:** coloque el carbón en forma de una pequeña torre con la vela en el centro y préndala.

Utensilios e instrumentos

Hay algunos utensilios que no pueden faltar a la hora de preparar un asado. Facilite su trabajo y expanda sus destrezas frente a la parrilla con estos implementos.

1. **Cuchillo:** sirve para cortar la carne antes o después de que salga de la parrilla. Opte por cuchillos de acero inoxidable con una hoja larga de más de 20 cm.
2. **Pinza:** sirve para dar vuelta a los cortes mientras se están asando. Es útil porque no las pincha, lo que permite preservar sus jugos naturales.
3. **Espátula:** es útil para dar la vuelta a porciones de carne pequeñas.
4. **Trinche:** se usa para sostener cortes de carne grandes y pesados cuando se los va a cortar. Evite pinchar la carne con este utensilio mientras está en la parrilla, pues sus jugos se perderán.
5. **Astil:** se utiliza para afilar los cuchillos, generalmente en combinación con la piedra para afilar. Pase su cuchillería por ambos lados para asegurar su óptimo funcionamiento.
6. **Abanico:** se usa para acelerar el proceso de cocción de las carnes cuando se las prepara en parrillas a carbón.



7. **Pala:** para desplazar las briquetas bajo la parrilla uniformemente, use una pala de mango largo.
8. **Brocha de alambre:** sirve para limpiar las rejillas antes de que inicie o una vez que haya concluido el asado. Vierta un poco de aceite mientras lo hace para lubricarlas.
9. **Tabla de picar:** es mejor usar una para cada tipo de alimento, es decir carnes, verduras y otros. De preferencia que sea de madera. No combine su uso para picar otros alimentos.
10. **Bandejas:** sirven para colocar los cortes mientras se van asando y mantenerlos calientes hasta la hora de servir.
11. **Delantal y guantes:** el delantal es muy útil para cuidar la ropa de manchas y salpicaduras. Prefiera guantes de cuero porque son especiales y evitan que se ensucien las manos al manejar el carbón y las protege del calor.

La experiencia perfecta

Pula sus destrezas frente a la parrilla, simplifique su trabajo e impresione a sus comensales con sus conocimientos y preparaciones al carbón.

- **Organización:** verifique que cuente

con los cárnicos necesarios, marinadas y todos los implementos antes de iniciar.

- **Fuego siempre vivo:** revise que tenga suficiente combustible (carbón, gas, líquido encendedor, piedra volcánica). Al usar carbón, disponga lo suficiente para que cubra toda la superficie. Cuando use una parrilla de gas, verifique que tenga más de 1/3 de tanque lleno.

- **La temperatura correcta:** precaliente la parrilla antes de iniciar con el asado para garantizar el sabor parrillero perfecto en sus preparaciones. Si usa carbón, deje que este se consuma hasta que las cenizas consigan una tonalidad blanquecina. Si su parrilla es de gas, enciéndala 15 minutos antes de colocar los alimentos.

- **Parrillas siempre limpias:** limpie la rejilla de su parrilla por dos ocasiones: un aseo meticuloso inmediatamente después de terminar el asado y una limpieza menos profunda antes de precalentarla. Así se eliminarán los residuos de las rendijas. Use el filo de una espátula para remover los desperdicios más grandes.

- **Lubrique:** con una toalla de papel esparza un poco de aceite sobre la rejilla antes de iniciar con el asado. De esta manera evitará que se peguen los cárnicos o embutidos a las rendijas.

- **No pinche:** si pincha la carne para voltearla, estará eliminando sus jugos naturales, que son esenciales para conseguir la textura perfecta y su corte quedará bastante seco. A la hora de girarla, use una pinza o espátula.

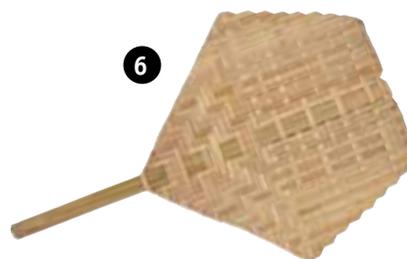
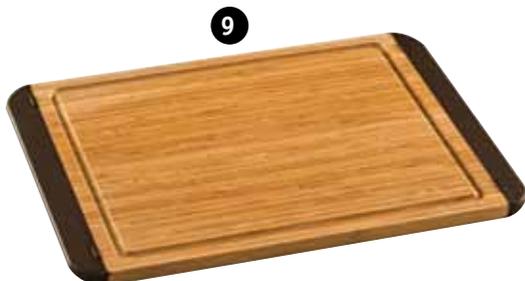
- **Cuándo marinar:** las marinadas preparadas a base de cítricos, aceite y vinagre pueden aplicarse en cualquier momento mientras realiza el asado.

La tradicional salsa BBQ o las marinadas a base de azúcar, es mejor agregarlas al finalizar la cocción ya que los azúcares se queman rápido y no deben ser expuestos al calor por mucho tiempo.

- **Cubra su parrilla:** si va a utilizar cortes grandes, como el costillar, se recomienda mantener la parrilla tapada para acelerar su proceso de cocción.

- **Cortes reposados:** cuando estén listos, es bueno dejar a los cortes reposar por un par de minutos antes de servirlos, para lograr que los jugos naturales regresen a la superficie.

- **Siempre pendiente:** no abandone su puesto frente a la parrilla. Preparar un asado requiere de atención constante y es necesario que se mantenga pendiente de los detalles hasta que todos los cortes estén listos para servir.



Secretos del asado



Asar diferentes tipos de carne, al igual que vísceras y embutidos, es todo un ritual. Por ejemplo, los derivados de la res, como tripas, hígado, mollejas y riñones son ideales para prepararlos a la brasa. Sin embargo, todos necesitan de cuidados especiales a la hora de sazónarlos.

- Para eliminar el tufo de los riñones, báñelos en vinagre o en algún medio ácido. Combine su sazón con alguna especia, limón o hierbas. Antes de llevarlos al fuego ábralos con cuidado, saque las venas y el exceso de grasa. Se recomienda cocerlos a fuego alto para evitar que se pase el tiempo de cocción.
- Para preparar mollejas retire la fibra que las recubre, pues tiene mucha grasa y cocínelas a fuego bajo para conseguir una textura crocante.
- Evite sobrecocer el hígado, pues su textura queda pastosa, sin el sabor indicado para su consumo.
- Los chinchulines (tripas) se limpian por dentro para eliminar todos los residuos. Hay que darles un hervor previo, de media hora, sazonados con especias antes de llevarlos a la parrilla para que alcancen un mejor sabor en su cocción final. Áselos en fuego bajo y deje que se hagan crocantes.

El término ideal

- El término medio es el mejor a la parrilla. Hay que evitar secar el corte y nunca pasarlo de $\frac{3}{4}$. Para apreciar su sabor, la carne debe ser rosada pero nunca marrón. Aquí los jugos están presentes y siempre hay que evitar pincharla para que no se pierdan y que la carne quede seca.
- Para garantizar que los jugos naturales se conserven puede sellar el corte en una plancha o sartén bien caliente, con el fin de cerrar sus poros, para que al momento de asarlo en la parrilla, no se eliminen.
- La temperatura indicada de la parrilla varía entre 160 y 170 °C. No debe ser tan alta, pues el asado es la cocción de la paciencia.

Carnes bien conservadas

- Al comprar un producto cárnico lo primero que debe tener en cuenta es cuándo se lo va a consumir. Su temperatura ideal de conservación es de 4 °C.
- Se recomienda sacar la carne a temperatura ambiente una o dos horas antes de llevarla a la parrilla. Así evitará que haya un cambio muy brusco de temperatura que incida en su preparación. Internamente va a ser más difícil que el corte absorba el calor.

- Si adquirió carne congelada, almacénela a una temperatura de -4 °C.
- No es recomendable descongelar y volver a congelar. Si lo hace se perderán las propiedades que definen el color, sabor y textura. Una vez descongelada, cocine y consuma la carne, lo antes posible.

Los mejores cortes

- A la hora de escoger un corte hay que tener en cuenta el sabor y textura. Mientras más movimiento tiene el músculo de la parte del animal donde fue seleccionado, más dura será su carne.
- Los cortes más blandos (de primera) son los mejores. La falda de res (bife de chorizo), tren de bife (toda la columna), el costillar, lomo fino, rib steak, T bone steak y picaña funcionan mejor a la parrilla.

Carnes siempre suaves

- Las carnes con una textura rígida se pueden suavizar con una cocción lenta o marinándolas en jugos de piña o papaya que rompen las fibras. También es útil el yogur.
- Los puede dejar en esta marinada de dos a cuatro horas dependiendo del grosor del corte.

Términos de cocción



TÉRMINO 1/4 ROJO INGLÉS

- Corte sellado por ambos lados a fuego alto
- La capa externa bien cocida, el centro crudo e inclusive frío
- Alcanza hasta 55 °C



TÉRMINO 1/2

- Término ideal porque la carne no pierde su jugosidad
- Sellado o marcado en la plancha o parrilla dejando el centro rojo
- Alcanza la temperatura de 63 °C



TÉRMINO 3/4

- La carne comienza a perder jugosidad y con ella el sabor
- El centro del corte se torna café claro, con las orillas perfectamente cocidas
- Alcanza la temperatura de 71 °C



TÉRMINO 4/4 BIEN COCIDO

- La carne pierde hasta un 70% de jugosidad quedando un tanto dura
- Todo el corte toma un color café grisáceo
- Alcanza más de los 77 °C

SECRETOS DE COCCIÓN

Cocer carnes al fuego va más allá de prepararlas en una parrilla. Existen diferentes métodos para hacerlo. Identifique el que más le convenga antes de preparar sus cárnicos.

Parrilla directa: es la manera más común para asar carnes. Involucra cocinarlas directamente sobre el fuego. Se pueden cocer todo tipo de cárnicos en este método y es ideal para manejar piezas de varios tamaños.

Parrilla indirecta: es una técnica del asado en donde se colocan alimentos en una bandeja y esta se la coloca sobre la parrilla de carbón.

Se aplica para preparar cortes más duros o más grandes de carne, como falda o costillas. Si cuenta con una parrilla de acero con cubierta, puede colocar el cárnico en la bandeja y taparla. Así, mantendrá el calor más uniforme, creando una especie de horno en exteriores.

Ahumar: es un tipo de asado indirecto, que se realiza a bajas temperaturas. Para que sea exitoso requiere de una cocción larga a base de abundante humo en una parrilla específica que cuenta con una cabina separada para la combustión o en un ahumador eléctrico.

También lo puede hacer en ciertas parrillas eléctricas, si estas cuentan con una cabina para ahumar, donde se colocan trozos de madera para hacerlo.

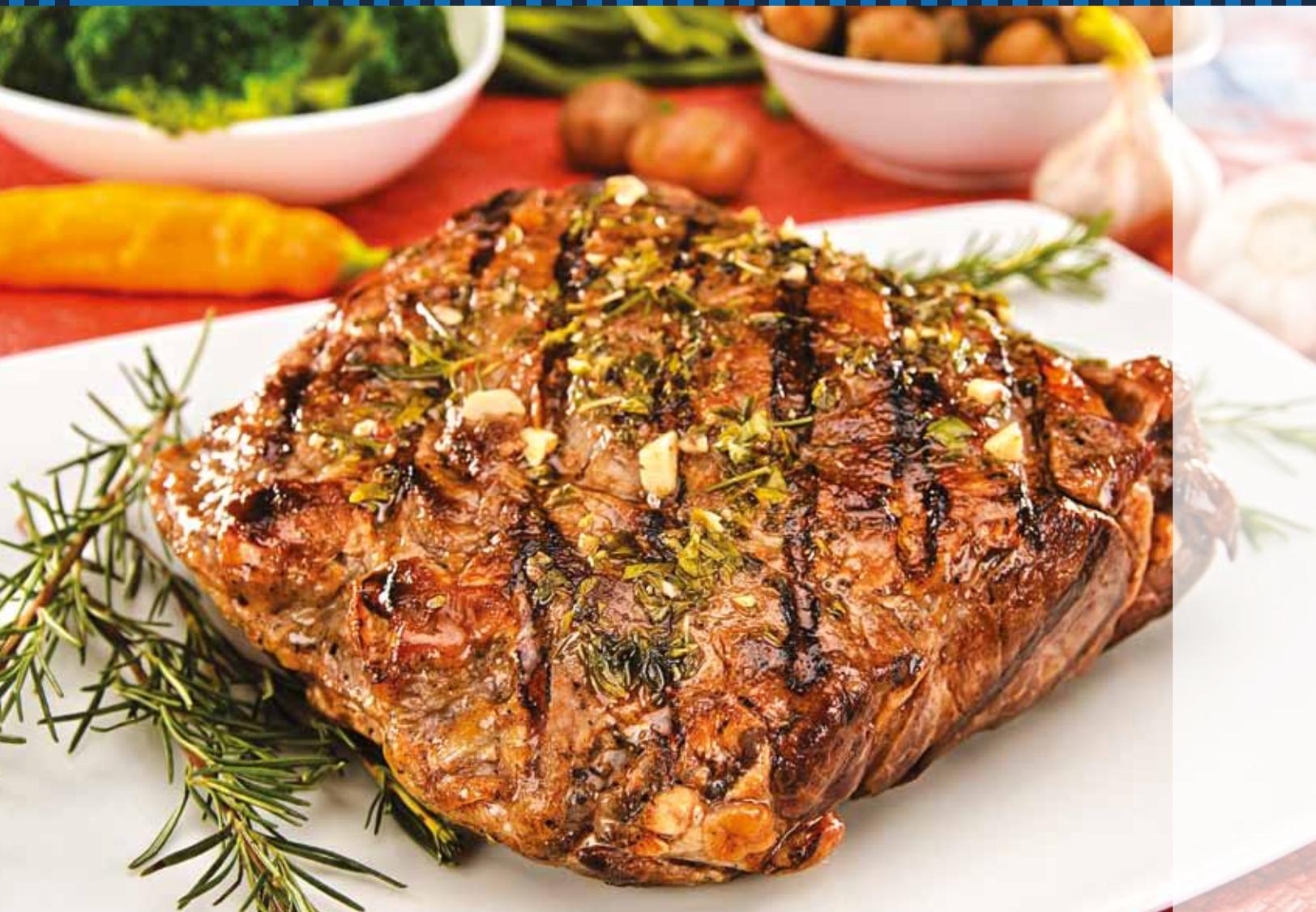
Rotisserie: este método consiste en colocar la carne en un espeto giratorio, frente a una fuente de calor. Funciona bien con carnes de res o cerdo. Este método se puede aplicar en parrillas de carbón o de gas.

Asado en las cenizas: este mecanismo es útil únicamente para ciertos vegetales y para lomo de falda. Se sepulta la comida en las cenizas y se espera a que su calor ase el alimento.

LOS SECRETOS DEL PINCHO

Una excelente forma de servir sus carnes a la parrilla es preparándolas en pinchos. Puede combinar diferentes cortes, vísceras, embutido, un sinnúmero de vegetales y otros ingredientes al asar brochetas.

- Para efectivizar su preparación, es importante asegurarse que cada uno de los cortes e ingredientes cuente con el mismo tiempo de preparación.
- Maneje trozos de carne en tamaños similares y dispóngalos en el pincho espaciados, entre las verduras, frutas o alimentos que desee, para garantizar una cocción uniforme.
- Es bueno mojar los pinchos de madera antes de asarlos, para evitar que se quemem.
- Use una brocha parrillera para untar aceite o la marinada, mientras se asan. Gírelos periódicamente con pinzas.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Rib eye al estilo argentino



1 kilo de rib eye sin hueso o club steak con hueso

1 cucharada de romero picado

1 cucharada de tomillo picado

1 cucharada de perejil picado

2 cucharadas de orégano

2 cucharadas de ají seco

2 dientes de ajo picados en cubitos

1 taza de vinagre blanco

2 tazas de ACEITE DE OLIVA SNOB

2 cucharadas de agua tibia

Sal en grano

• Disuelva un poco de sal en grano en el agua tibia. • Coloque el **ACEITE DE OLIVA SNOB** y el resto de ingredientes en un bowl. • Mezcle bien, tape y deje en refrigeración por mínimo dos horas. • Lleve la carne a la parrilla a fuego medio durante 10 minutos por cada lado y añada la sal en grano. • El tiempo de cocción varía dependiendo del término que desee.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 10

Carne en palito con salsa teriyaki

1 kilo de punta de cadera/pajarilla
 2 cucharadas de jengibre
 2 tazas de vino tinto
 1 taza de salsa teriyaki
 10 pinchos
 2 plátanos maduros

- Prepare 10 filetes de carne y colóquelos en pinchos.
- En una bandeja coloque los pinchos con el jengibre picado en cubos, el vino y deje reposar de 30 minutos a una hora tapados y en refrigeración.
- Corte el maduro en medallones y deje cocinar con su cáscara.
- Lleve la carne a la parrilla de 3 a 5 minutos en total.
- Pele el maduro e inserte en la punta del picho.
- Lleve de nuevo a la parrilla durante 1 minuto por cada lado.
- En una olla caliente la salsa teriyaki, coloque sobre la carne y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 8

Sirloin con vino y mostaza

1 ½ kilos de picaña sin
grasa o sirloin
3 cucharadas de mostaza
1 litro de vino tinto
4 hojas de laurel

• Limpie la carne. • Unte la mostaza sobre toda la carne, ubíquela en una bandeja honda y agregue el vino. • Añada las hojas de laurel. • Tape y deje reposar en refrigeración por 2 horas como mínimo. • Lleve la carne a la parrilla y deje cocinar durante 40 minutos aproximadamente, dando la vuelta constantemente para evitar que se queme. • Reduzca el vino y la mostaza para elaborar la salsa que acompañará la carne. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS • **TIEMPO DE COCCIÓN:** 30-45 MINUTOS • **PORCIONES:** 8

Costillas de res a la albahaca

1 kilo de costillas de res
 4 dientes de ajo
 2 cebollas perla medianas
 500 gramos de albahaca fresca
 100 gramos de perejil
 2 tazas de aceite de girasol
 1/3 de taza de vinagre blanco
 Sal y pimienta negra en grano al gusto

• Para preparar el chimichurri corte el ajo y la cebolla en cuadros pequeños y coloque en un bowl. • Pique la albahaca, el perejil y colóquelos en el mismo bowl. • Añada sal, pimienta, vinagre y deje reposar por 30 minutos • Incorpore el aceite y mezcle. • Lleve el costillar a la parrilla, adobado con sal y añada el chimichurri. • Repita el procedimiento cuando dé la vuelta al costillar.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Club steak al vino tinto



8 filetes de club steak
 2 cucharadas de mantequilla
 2 zanahorias medianas
 2 cebollas perla pequeñas
 3 tazas de agua
 2 tallos de apio
 1 litro de VINO TINTO CREMASCHI FURLOTTI
 ½ taza de vinagre de vino tinto

1 rama de romero
 3 dientes de ajo
 2 clavos de olor
 Pimienta negra en grano

• En una olla derrita la mantequilla a fuego lento. • Incorpore las verduras cortadas en pedazos grandes. • Cocine por 5 minutos, agregue el agua, el **VINO TINTO CREMASCHI FURLOTTI** y el resto de ingredientes. • Lleve a punto de ebullición, baje la llama y deje cocinar por 20 minutos. • Espume continuamente la superficie. • Deje enfriar y cierna la marinada. • Coloque la marinada sobre la carne durante 2 horas. • Lleve a la parrilla y dé la vuelta constantemente, evitando que se queme.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo relleno con frutos secos

1 ½ kilos de lomo de falda sin grasa
 250 gramos de blue cheese (queso azul)
 ½ taza de nueces picadas
 ½ taza de pistachos picados
 ½ taza de almendras picadas
 Sal y pimienta negra en grano al gusto
 Cuerda para cocina

• Abra el lomo e intente que quede parejo en todas partes. • Mezcle el queso con los frutos secos. • Coloque la mezcla uniformemente en la mitad del lomo que debe estar salpimentado y enróllelo. • Amarre el lomo con la cuerda de cocina. • Lleve a la parrilla por 30 minutos dándole la vuelta constantemente para evitar que se queme. • Retire de la parrilla y quite la cuerda. • Corte en medallones aproximadamente de dos dedos de ancho cada uno. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30-40 MINUTOS • PORCIONES: 8

Top round a la marinada balsámica

1 ½ kilos de top round/
pulpa negra entero

4 cucharadas de
culantro picado

3 cucharadas de
perejil picado

La ralladura de 1 limón

3 cucharadas de
vinagre balsámico

4 cucharadas de
aceite de oliva

3 dientes de ajo sin pelar

1 cucharada de mostaza

3 cucharadas de
miel de abeja

- Ase los dientes de ajo y macháquelos.
- En una olla coloque todos los ingredientes y bata hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Deje enfriar, unte en la carne y deje reposar tapada y en refrigeración mínimo por 2 horas.
- Lleve la carne a la parrilla, que debe estar a fuego medio, durante 30 minutos dando la vuelta para evitar que se queme.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15-20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Hamburguesas especiales

1 kilo de carne molida super especial de res
200 gramos de tocino ahumado
2 dientes de ajo
2 cebollas paitaña grandes
4 huevos grandes
350 gramos de **PAN MOLIDO MODERNA**
1 taza de vino tinto
4 cucharadas de azúcar blanca

8 PANES DE HAMBURGUESA INTEGRAL MODERNA

Sal al gusto
Pimienta negra en grano al gusto

• Pique el tocino en cuadros pequeños y coloque en una sartén caliente. • Corte la cebolla en cubos pequeños y añada a la sartén cuando el tocino esté crujiente. • Incorpore el azúcar, el vino y deje reducir hasta la mitad del líquido. Deje enfriar. • En un tazón grande coloque la carne molida, el resto de ingredientes y mezcle. • Añada el tocino y la cebolla en la carne y mezcle. • Forme ocho bolas de carne y desles forma de hamburguesa. • Lleve a la parrilla de 5 a 8 minutos por cada lado. • Corte el **PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL MODERNA** por la mitad y caliéntelo en la parrilla.





TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-25 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo con salsa bearnesa

Vita
mantequilla

8 filetes de lomo de falda con grasa
2 cucharadas de vino blanco
3 cucharadas de estragón
1 cebolla perla mediana picada en cubos pequeños
4 yemas de huevo
3 cucharadas de agua fría
250 gramos de VITA MANTEQUILLA

El jugo de ½ limón
Un puñado de sal en grano
Sal y pimienta al gusto

- Derrita la **VITA MANTEQUILLA**, retire la espuma e impurezas.
- En una olla coloque el vino, el estragón, la cebolla y deje cocinar a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad.
- Deje enfriar, añada las yemas de huevo, el agua fría y lleve a fuego lento batiendo constantemente.
- Suba el fuego sin dejar de batir, así la salsa emulsionará lentamente.
- Apague el fuego, incorpore la mantequilla clarificada poco a poco y condimente con sal y pimienta.
- Pase por un colador, incorpore la mezcla anterior y el jugo de limón.
- Lleve la carne a la parrilla adobada con sal en grano de 5 a 8 minutos por cada lado, dependiendo del término que desee.
- Sirva acompañada de la salsa.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo de falda con cerveza



1 ½ kilos de lomo de falda con grasa
 9 LONJAS DE TOCINO AHUMADO JURIS
 3 tazas de cerveza
 2 cucharadas de pimienta negra recién molida
 Sal en grano al gusto

- Haga un corte transversal en cada lado del lomo.
- Inserte las **LONJAS DE TOCINO AHUMADO JURIS** y cierre el lomo.
- Colóquelo en una fuente honda y vierta sobre él la cerveza y pimienta.
- Deje reposar mínimo por dos horas.
- Lleve la carne a la parrilla durante 50 minutos dando la vuelta constantemente para evitar que se pase de la cocción.
- Coloque la sal en grano mientras la carne se va cocinando.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15- 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Steak suizo con naranja

1 ½ kilos de steak suizo con grasa
1 litro de jugo de naranja
1 hoja de laurel
1 cebolla paitaña pequeña
2 dientes de ajo

• Coloque la carne en una fuente honda. • Vierta el jugo de naranja, el resto de ingredientes y deje reposar mínimo 4 horas. • Lleve la carne a la parrilla a fuego medio, durante 10 minutos por cada lado.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15-20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20-25 MINUTOS • PORCIONES: 8

T-bone aromatizado con aceitunas



8 T-bone de res
 10 ACEITUNAS SNOB
 SIN PEPAS
 1 taza de aceite vegetal
 1 hoja de laurel
 2 dientes de ajo
 Sal y pimienta negra
 en grano al gusto

- En una olla coloque el aceite, los dientes de ajo y el laurel.
- Deje cocinar durante 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar.
- Añada las **ACEITUNAS SNOB SIN PEPAS**, picadas incorpore en el aceite y deje reposar hasta que la carne esté lista.
- Lleve el T-bone a la parrilla previamente condimentado con la sal y pimienta negra.
- Deje que se cocine entre 5 y 8 minutos por cada lado dependiendo del término que desee.
- Sirva el T-bone acompañado del aceite aromatizado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Club steak con salsa verde

8 filetes de club steak
 5 dientes de ajo
 3 ramas de cebolla blanca
 2 cucharadas de perejil picado
 3 cucharadas de orégano
 2 ramas de apio con hojas
 1 taza de aceite vegetal
 ¼ de taza de vinagre
 Sal, comino y pimienta negra en grano al gusto

• Coloque todos los ingredientes en la licuadora a excepción de la carne. • Licúe hasta obtener una mezcla homogénea. • Cubra los filetes con la salsa y déjelos reposar como mínimo 2 horas tapados en refrigeración. • Lleve la carne a la parrilla durante 5 minutos por cada lado. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4

Palomita de res al whisky

1 kilo de palomita de res
 8 cucharadas de salsa de soya
 ¼ de taza de Bourbon
 2 cucharaditas de jugo de limón
 4 cucharadas de azúcar morena
 Salsa Worchester
 Sal y pimienta al gusto
 ½ taza de agua

- En un tazón coloque la salsa de soya.
- Agregue el Bourbon y el jugo de limón.
- Añada el azúcar y la salsa Worchester.
- Sazone con sal y pimienta.
- Vierta el agua e incorpore la carne.
- Déjela marinar en esta preparación por una hora.
- Lleve la carne a la parrilla por 40 minutos.
- Antes de terminar la cocción, coloque la sal.
- Hierva la salsa hasta que se reduzca a la mitad.
- Minutos antes de sacar la carne de la parrilla, unte la marinada.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo a la parrilla

1/2 lomo de falda/asado con grasa

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal en grano al gusto

- Filetee el lomo de falda y coloque los pedazos en una fuente honda.
- Incorpore el aceite y la sal en grano 15 minutos antes de llevarlos a la parrilla, que debe estar a fuego medio.
- Deje que se cocinen durante 7 minutos por cada lado aproximadamente, dependiendo del término que desee darle a la carne.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Picana de res con salsa criolla

1 sirloin o picana con
grasa
1 pimiento rojo grande
1 pimiento amarillo
grande
1 pimiento verde grande
1 cebolla perla mediana
1 taza de vinagre blanco
1 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de
orégano fresco
Sal y pimienta al gusto

Sal en grano al gusto

• Para preparar la salsa, pique los pimientos y la cebolla en cubos pequeños. • Colóquelos en un bowl, vierta el vinagre y deje reposar durante 20 minutos. • Incorpore el aceite, los condimentos, reserve y guarde la salsa en la refrigeradora. • Lleve la carne a la parrilla por 30 minutos. • Ase primero el lado que tenga grasa y sobre él coloque sal en grano. • Cuide que la carne no se cocine en exceso. • Sírvala acompañada de la salsa criolla.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Medallones con costra de pimienta

1 kilo de lomo fino
1 sobre de
pimienta negra
Sal en grano al gusto

• Limpie el lomo fino y haga medallones. • Extienda los medallones en un paño y deles forma cilíndrica. • Coloque el sobre de pimienta en un plato. • Pase los bordes de los medallones por la pimienta y apriete. • Lleve a la parrilla, añada la sal en grano. • Deje que se cocinen de 5 a 7 minutos por cada lado, dependiendo del término que desee.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50-60 MINUTOS • PORCIONES: 6

Lechón a la parrilla

1 lechón cortado en seis partes
 1 cucharada de páprika
 1 cucharada de curry
 1 cucharada de sal de ajo
 1 cucharada de sal de cebolla
 2 cucharadas de pimienta negra en grano
 3 cucharadas de sal
 1 cucharada de pimentón rojo
 1 cucharada de orégano seco

- Unte los trozos del lechón con todas las especias y deje reposar durante 30 minutos.
- Coloque las partes en una fuente para horno. • Tape con papel aluminio con la parte brillante hacia el interior de la fuente. • Precaliente el horno a 200   C y hornee durante 30 minutos. • Retire del horno y coloque en la parrilla 10 minutos más por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40-50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletero asado con BBQ picante

1 kilo de chuletero de cerdo
 8 cucharadas de azúcar blanca
 2 zanahorias medianas cortadas en pedazos grandes
 3 ramas de romero fresco
 El jugo de 5 naranjas
 250 gramos de salsa de tomate
 Tabasco al gusto
 Sal y pimienta al gusto

• Salpimiente el chuletero y colóquelo en la parrilla. • Dé vuelta constantemente para evitar que se queme. • En una olla grande derrita el azúcar y añada la zanahoria y el romero. Mezcle y deje cocinar por 5 minutos. • Agregue el jugo de naranja, deje que se derrita e incorpore todo. • Reduzca a $\frac{1}{4}$ el jugo y añada la salsa de tomate y el tabasco al gusto. Cocine por 40 minutos. • Cuando el chuletero esté casi listo coloque la salsa BBQ, cubra todo y lleve nuevamente a la parrilla. • Deje que se dore dos minutos por cada lado. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo de cerdo con mostaza y miel

1 kilo de lomo de
falda de cerdo
3 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de miel
1 taza de vino blanco
½ taza de crema de leche
Sal y pimienta al gusto

• Limpie el exceso de grasa del lomo, salpimiente y coloque la mostaza. • Deje reposar tapado y en refrigeración por una hora. • En una olla coloque la miel y cocine por 5 minutos. • Añada el vino, mezcle y deje reducir. • Coloque la crema de leche y al primer hervor retírela. • Lleve el lomo a la parrilla y dé la vuelta constantemente para evitar que se queme. • Sirva la carne acompañada de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Filet mignon con salsa de durazno



2 lomos finos de cerdo
 100 gramos de tocino ahumado
 1 lata de DURAZNOS EN ALMÍBAR SNOB
 3 cucharadas de azúcar
 ½ taza de crema de leche
 2 tazas de jugo de durazno
 Sal y pimienta al gusto
 20 palillos de dientes

- Corte el lomo en medallones, salpimiente y envuélvalos con el tocino.
- Sujételos con los palillos para que no se desarmen.
- Pique **LOS DURAZNOS EN ALMÍBAR SNOB** y reserve el almíbar.
- En una olla derrita el azúcar, cuando se haya formado el caramelo añada el jugo de durazno y la mitad de los duraznos picados.
- Deje hervir y agregue el almíbar de los duraznos;
- Mezcle con la crema de leche y cuando empiece a hervir, coloque el resto de duraznos.
- Lleve la carne a la parrilla durante siete minutos por cada lado.
- Sirva la carne acompañada de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45-50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Cerdo en salsa de tamarindo



1 kilo de asado de cerdo
 5 cucharadas de azúcar blanca
 1 zanahoria amarilla pequeña
 1 rama de romero
 1 frasco de PULPA DE TAMARINDO EL SABOR
 ½ taza de salsa de tomate
 1 taza de agua
 Sal y pimienta al gusto

- Salpimiente la carne y lleve a la parrilla dando la vuelta constantemente por 45 minutos.
- En una olla coloque el azúcar, la zanahoria cortada en trozos grandes y el romero.
- Deje hasta que el caramelo se mezcle con los ingredientes.
- Coloque la **PULPA DE TAMARINDO EL SABOR** con el agua y mezcle. Hierva por cinco minutos.
- Añada la salsa de tomate y cocine por 10 minutos hasta que quede un poco espesa.
- Sirva la carne acompañada de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo de cerdo con naranja

2 paquetes de medallones de cerdo
3 cucharadas de azúcar blanca
El jugo de 5 naranjas y su ralladura
Sal y pimienta al gusto

- Salpimiente la carne y llévela a la parrilla durante 10 minutos por cada lado.
- En una cacerola derrita el azúcar y mezcle con la ralladura de la naranja.
- Vierta el jugo de la naranja y reduzca hasta que se haga almíbar.
- Unte la carne por todos los lados con ese almíbar.
- Lleve nuevamente a la parrilla durante 10 minutos, gire constantemente hasta que la carne obtenga un color y brillo dorado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuleta con salsa de uvillas



8 chuletas de cerdo
 1 taza de uvillas
 4 cucharadas de
 azúcar blanca
 ½ taza de agua
 2 LIBRAS DE PAPAS
 CUCHI VERMONTINA
 Sal y pimienta al gusto

• En una olla derrita el azúcar a punto de caramelo. • Coloque las uvillas, mezcle, añada el agua y derrita el caramelo. • Retire del fuego cuando esté a punto de miel y las uvillas cocinadas. • Lleve las chuletas salpimentadas a la parrilla durante siete minutos por cada lado, aproximadamente. • Bañe la chuleta con la salsa, y sírvala acompañada de **PAPAS CUCHI VERMONTINA** al perejil.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo delantero con marinada especial

1 kilo de lomo delantero de cerdo
2 cebollas paitaña pequeñas
¼ de taza de aceite de oliva
½ taza de jerez seco
Sal y pimienta al gusto

• Coloque los ingredientes en un bowl y mezcle. • Coloque la carne en una fuente honda y cúbrala con la marinada. • Tape y lleve al refrigerador por una hora. • Mientras más tiempo la deje reposar, la carne adquiere más sabor. • Lleve la carne a la parrilla a fuego mediano 15 minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Brazo de cerdo al estilo oriental

8 filetes de steak de brazo de cerdo
 1 cucharadita de jengibre picado en cubos pequeños
 2 dientes de ajo picados en cubos pequeños
 1 cucharada de aceite de oliva
 El jugo de 1 limón
 2 cucharadas de vino blanco

$\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya
 1 cucharadita de perejil picado
 Sal y pimienta al gusto

• Mezcle todos los ingredientes en un bowl. • Coloque los filetes en la marinada y deje reposar durante 30 minutos. • Lleve a la parrilla a fuego fuerte durante ocho minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 A 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Filete con salsa de pimientos

8 filetes de pierna de chanco
 4 dientes de ajo picados en cubitos
 4 cucharadas de orégano fresco
 2 tazas de salsa de tomate
 ½ taza de vinagre blanco
 2 pimientos rojos grandes
 Sal y pimienta al gusto

• Ase los pimientos en el carbón hasta que se tuesten en la superficie. • Enfríe con agua, pele y corte en cubos medianos. • En un bowl coloque el ajo, orégano, pimientos, salsa de tomate y vinagre. Mezcle y condimente. • Lleve los filetes salpimentados a la parrilla durante cuatro minutos por cada lado. • Sirva acompañado de la salsa de pimientos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Costillar al ajillo

1 costillar de cerdo
 4 cervezas pequeñas
 4 dientes de ajo
 2 cucharadas de
 romero picado
 Sal y pimienta al gusto

• Pique el ajo en láminas delgadas. • En una fuente coloque el costillar, con ajo, cerveza, romero, sal y pimienta. • Tape y refrigere una hora. • Lleve a la parrilla durante 10 minutos por cada lado y luego al horno a 180 °C a 25 minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Solomillo de cerdo con maracuyá

2 lomos finos de cerdo
 2 tazas de jugo de maracuyá
 ½ taza de salsa de soya
 3 cucharadas de azúcar blanca
 ½ taza de jerez seco
 2 ramas de romero
 Sal y pimienta negra en grano recién molida al gusto

• Coloque los lomos de cerdo en una fuente honda. • Añada los ingredientes, excepto el azúcar, y deje reposar por una hora dando la vuelta a la carne para que absorba bien el sabor. • Lleve a la parrilla durante 15 ó 20 minutos. • En una olla caliente derrita el azúcar y agregue el líquido que sobra de la carne. • Reduzca hasta que parezca una miel. • Con esta salsa pinte los lomos y lleve a la parrilla por 2 minutos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Cecina de cerdo a la parrilla



8 filetes de cecina de cerdo
 2 dientes de ajo
 1 cebolla perla pequeña
 1 rama de culantro
 3 cucharadas de ACHIOTE EL SABOR
 1 cucharadita de vinagre blanco
 Sal, pimienta y comino al gusto

- Licúe el **ACHIOTE EL SABOR** y el resto de ingredientes hasta obtener una pasta tomate rojiza • Adobe los filetes de cecina, tápelos y deje en refrigeración mínimo dos horas.
- Llévelos a la parrilla durante siete minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Steak de cerdo con vinagre

4 steak de brazo deshuesados
 1 taza de vinagre de manzana
 1 taza de vino tinto
 4 dientes de ajo
 1 cebolla perla mediana
 2 tomates riñón maduros y pelados
 1 cucharada de perejil picado
 1 cucharadita de comino molido

Papas pequeñas
 3 cucharaditas de orégano fresco
 Pimentón rojo al gusto
 1 cucharada de pimienta de cayena
 Sal al gusto

- Pique el ajo, la cebolla y el tomate en cubitos pequeños.
- Coloque en un recipiente hondo con tapa.
- Incorpore el resto de ingredientes, cierre el frasco.
- Bata hasta que se mezclen bien los ingredientes y deje como mínimo toda la noche.
- Coloque la mezcla con la carne y deje reposar una hora.
- Lleve a la parrilla a fuego medio durante 15 minutos por cada lado evitando que se queme.
- Sirva acompañada de papas salteadas en mantequilla.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Filetes de cerdo con adobo criollo



8 filetes de pierna de cerdo sin hueso
 4 dientes de ajo
 2 ramas de apio
 2 cebollas blancas
 2 cucharadas de achiote en grano
 4 cucharadas de aceite vegetal
 2 cucharaditas de culantro picado
 Sal, pimienta y COMINO EL SABOR

• Licúe el **COMINO EL SABOR** y el resto de ingredientes hasta obtener una pasta de color anaranjado rojiza. • Con la mezcla cubra bien los filetes, tape y deje reposar en refrigeración mínimo 2 horas. • Lleve a la parrilla a fuego medio de 10 a 15 minutos dando vuelta constantemente para evitar que se queme. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50-60 MINUTOS • PORCIONES: 8

Pierna de borrego al vino

1 pierna de borrego
 1 litro de vino blanco
 1 cucharada de romero fresco
 1 cucharada de menta
 1 cucharada de tomillo
 4 hojas de laurel
 2 dientes de ajo
 Sal y pimienta al gusto
 Sal de cebolla al gusto

- Coloque la pierna de borrego en una bandeja honda y añada todos los ingredientes.
- Tape y refrigere mínimo 4 horas, dándole la vuelta constantemente para que toda la pierna absorba los sabores.
- Lleve a la parrilla por 45 minutos aproximadamente, dando la vuelta constantemente para que no se queme.
- Hornee durante 10 minutos a 250 °C para terminar de cocinar.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Costillar de borrego a la cerveza

1 ⅓ de costillar de borrego
 3 dientes de ajo
 1 cebolla paiteña mediana
 1 taza de cerveza
 5 cucharadas de orégano seco
 2 cucharadas de romero seco
 2 cucharadas de perejil picado
 2 tazas de aceite vegetal
 Sal y pimienta al gusto

• Pique el ajo y la cebolla en cubos pequeños. • Colóquelos en un bowl mediano. • Añada el orégano, romero, perejil, cerveza y otros condimentos. • Deje reposar mínimo 30 minutos.
 • Coloque el aceite y mezcle. • Adobe el costillar con la mitad del chimichurri, deje reposar tapado y en refrigeración durante 2 horas como mínimo. • Lleve el costillar a la parrilla por 30 minutos aproximadamente. • Unte el chimichurri restante y dé la vuelta constantemente para que no se queme.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40-50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Brazo de borrego con naranjilla

1 brazo de borrego
 2 cervezas pequeñas
 1 litro de jugo de naranjilla
 3 hojas de laurel
 2 cucharadas de aceite de oliva
 3 dientes de ajo picados en cuadritos pequeños
 1 cebolla perla mediana picada en cubos pequeños
 5 tomates riñón pelados, sin pepas y cortados en cubos

3 cucharadas de pasta de tomate
 1 cucharada de culantro picado
 Sal y pimienta al gusto

• Coloque el brazo del borrego en un bowl hondo con una cerveza y la mitad del jugo de naranjilla, las hojas de laurel y salpimiente. • Lleve a la parrilla de 30 a 40 minutos y dé la vuelta constantemente. • En una olla coloque el aceite, el ajo, la cebolla y cocine por 3 minutos. • Añada el tomate y deje 10 minutos más. • Incorpore el jugo de naranjilla restante y la otra cerveza. • Reduzca a la mitad y añada la pasta de tomate. • Rectifique el sabor con los condimentos, añada el culantro picado. • Sirva el brazo de borrego acompañado de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletas al estilo napolitano



8 chuletas de borrego
 2 cervezas pequeñas
 4 hojas de laurel
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas de albahaca fresca picada
 1 cucharada de orégano fresco picado
 3 dientes de ajo picado en cubos pequeños
 1 cebolla perla pequeña cortada en cubos pequeños

10 TOMATES HUNT'S pelados, sin pepas y cortados en cubos medianos
 1 cucharada de PASTA DE TOMATE HUNT'S
 1 taza de vino blanco

• Coloque las chuletas en una fuente honda, añada la cerveza, los **TOMATES HUNT'S**, la **PASTA DE TOMATE HUNT'S** y el resto de ingredientes. • Salpimiente y deje reposar tapado y en refrigeración mínimo por 2 horas. • Lleve las chuletas a la parrilla durante 20 minutos dándoles la vuelta constantemente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Pinchos de borrego con yogur

1 kilo de pierna de borrego deshuesada
 3 pimientos rojos grandes
 2 cebollas paitaña grandes
 3 pimientos verdes grandes
 16 tomates cherry
 1 cucharada de aceite de oliva
 1/2 litro de yogur natural

El jugo de un limón
 1 cucharada de páprika,
 curry, sal de ajo, sal
 de cebolla

• Corte la pierna de borrego en cubos grandes y coloque en una bandeja honda. • Añada el yogur y los condimentos hasta que tome una coloración rojiza. • Incorpore el zumo de limón. • Corte los pimientos y la cebolla en cuadrados grandes. • Coloque en los pinchos primero un tomate cherry y la carne, alternando con el pimiento y la cebolla. • Termine con un tomate cherry y lleve a la parrilla durante cinco minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Steak de pierna de borrego al grill

8 steak de pierna de borrego
 2 cucharadas de sal en grano
 1 litro de agua tibia
 5 dientes de ajo
 2 ramas de hierbabuena

- Mezcle el agua con sal, ajo y hierbabuena para preparar una salmuera. • Guarde la preparación en un frasco tapado. Ahí debe permanecer mínimo un día antes de la cocción.
- Coloque la carne en la parrilla y vierta la salmuera por todos lados. • Ase los filetes en la parrilla durante diez minutos por cada lado. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletas a la parrilla con acelga



8 chuletas de borrego gruesas
 1 taza de acelga cruda
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 cucharadita de pasas
 2 cucharadas de PASTA DE AJO FACUNDO
 2 cucharadas de ALIÑO FACUNDO
 1 cebolla perla mediana picada en cubitos

1 taza de concentrado de res
 1 taza de vino blanco
 1 cucharada de crema de leche
 Sal y pimienta al gusto

• Unte las chuletas con el ALIÑO FACUNDO y deje reposar por 30 minutos. • Corte finamente la acelga y cocínela. • En una sartén caliente el aceite e incorpore la PASTA DE AJO FACUNDO y la cebolla • Cocine hasta que la cebolla esté cristalina. • Agregue el resto de ingredientes y condimente. • Lleve las chuletas a la parrilla durante 7 minutos por cada lado a fuego medio. • Incorpore el caldo y el vino. • Deje reducir a la mitad y añada la crema de leche para espesar la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Costillas al grill con salsa de mora

4 paquetes de costillas de borrego

3 cervezas pequeñas

4 cucharadas de azúcar blanca

2 tazas de jugo de mora espeso

1 taza de moras enteras

1 rama de romero

Sal y pimienta al gusto

• Adobe las costillas con las dos cervezas, salpimiento y deje reposar por 2 horas como mínimo. • Derrita el azúcar, coloque la mora entera y el romero. Mezcle. • Añada el jugo de mora, la cerveza y reduzca hasta que esté espeso. • Lleve las costillas a la parrilla, a fuego medio, durante 10 minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Pierna de ternero a la menta

1 pierna de ternero
sin hueso
4 dientes de ajo picados
en cubos pequeños
1 cebolla perla mediana
picada en cubos
pequeños
3 cucharadas de
orégano seco
3 cucharadas de
albahaca fresca

3 cucharadas de menta
1 ½ tazas de vinagre blanco
3 tazas de aceite
Sal y pimienta al gusto

• Distribuya todos los ingredientes en un bowl excepto el aceite y deje reposar por 30 minutos. • Añada el aceite y rectifique el sabor. • Adobe el ternero con el chimichurri, guarde un poco para el final • Deje reposar la carne tapada en refrigeración mínimo por dos horas. • Coloque la carne a la parrilla durante 15 minutos por cada lado. • Sirva la carne acompañada del chimichurri que guardó.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Costillas con ajo y jengibre

4 paquetes de costillas de ternero
 4 dientes de ajo laminados
 1 taza de vino blanco
 1 taza de salsa de soya
 2 cucharadas de jengibre picado en cubos pequeños
 Sal y pimienta al gusto

- Coloque las costillas salpimentadas en una fuente honda.
- Añada los dientes de ajo, el vino, la soya y el jengibre.
- Deje reposar durante dos horas tapado en refrigeración.
- Lleve las costillas a la parrilla durante 10 minutos por cada lado, aproximadamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuleta de ternero al vino blanco

4 paquetes de chuletas de ternero
1 taza de vino blanco
5 cucharadas de mostaza
3 hojas de laurel
1 cucharada de salsa inglesa
Sal y pimienta al gusto

- Coloque las chuletas en una fuente honda, salpimiente y cúbralas con mostaza y salsa inglesa.
- Agregue el vino blanco y las hojas de laurel.
- Deje reposar mínimo media hora.
- Lleve las chuletas a la parrilla durante cuatro minutos por cada lado aproximadamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Steak al oporto y portobellos



8 filetes de pierna de ternero

3 dientes de ajo picados en cubos pequeños

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla paitaña pequeña picada en cubos

2 tazas de caldo de res

2 tazas de vino oporto

2 cucharadas de crema de leche

2 HONGOS PORTOBELLO GÜIPI cortados en cubos medianos

Sal y pimienta al gusto

- Salpimiente los filetes y llévelos la parrilla durante 6 minutos por cada lado.
- En una sartén caliente el aceite, el ajo y la cebolla y deje cocinar hasta que se cristalice la cebolla.
- Añada sal y pimienta, mezcle.
- Coloque los **HONGOS PORTOBELLO GÜIPI** y saltee por dos minutos.
- Agregue el caldo, el vino y deje reducir a la mitad.
- Incorpore la crema de leche y deje que dé un hervor, retire del fuego.
- Rectifique el sabor y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 8

Brazo de ternero al ajo y curry

1 brazo de ternero deshuesado
 5 dientes de ajo
 2 cucharadas de curry en polvo
 2 cucharadas de pimentón
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharada de aceite de oliva
 Sal y pimienta al gusto

- Machaque los ajos hasta obtener una pasta y mezcle el resto de ingredientes.
- Unte esta pasta sobre la carne y déjela reposar mínimo una hora y media en refrigeración tapada.
- Retire la carne y deje escurrir el exceso de líquido y la pasta de ajo.
- Coloque en la parrilla durante 20 minutos por cada lado, aproximadamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Brocheta de ternero con chimichurri picante

1 brazo de ternero sin hueso
 2 zucchinis verdes grandes
 2 zucchinis amarillos grandes cortados en medallones gruesos
 8 cabezas de espárragos
 2 dientes de ajo
 1 cebolla perla mediana
 3 cucharadas de orégano seco
 1 cucharada de perejil
 2 ajís grandes
 8 pinchos de madera

1 taza de vinagre blanco
 1 taza de aceite vegetal
 Sal y pimienta al gusto

• Corte el brazo de ternero en cubos grandes. • Coloque en palos para pinchos la carne y los zucchinis alternándolos. • Hierva las cabezas de los espárragos durante tres minutos y ubíquelas en un bowl con agua con hielo. • Acomode los espárragos al final del pincho. • Licúe el resto de ingredientes hasta obtener una pasta no muy espesa. • Cubra los pinchos con la pasta y deje reposar durante 30 minutos. • Lleve los pinchos a la parrilla durante cinco minutos por cada lado aproximadamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chinchulines con mishquiapi

2 kilos de tripa
chinchulín precocida

3 dientes de ajo

1 cebolla paiteña
mediana

1 rama de cebolla blanca

4 cucharadas de achiote

1 rama de apio mediana

1 rama de culantro

1 cucharadita de
comino molido

Sal y pimienta al gusto

• Coloque los chinchulines en una fuente honda. • Licúe todos los ingredientes y viértalos en los chinchulines. • Tape y deje reposar toda la noche en refrigeración. • Coloque los chinchulines en la parrilla a fuego fuerte por 20 minutos. • Sirva acompañado de mote, papa y salsa de maní.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10-15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Hígado con cebollitas caramelizadas

1 kilo de hígado de res
 1 litro de leche
 4 cebollas paitaña grandes
 1 taza de vino tinto
 2 cucharaditas de azúcar blanca
 Un poco de aceite
 Sal y pimienta al gusto

- Limpie el hígado y colóquelo en una fuente honda.
- Añada la leche y deje reposar mínimo por 2 horas.
- Filetee el hígado y salpimiente.
- Lleve a la parrilla a fuego fuerte durante cinco minutos por cada lado aproximadamente (depende del grosor de los filetes).
- En una sartén caliente el aceite y la cebolla cortada en juliana.
- Deje cocinar durante 2 minutos y añada el azúcar.
- Mezcle, agregue el vino y deje reducir.
- Verifique el sabor y sirva con los filetes.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Corazón con chimichurri especial

2 corazones de res
 3 dientes de ajo
 picados en cubitos
 1 cebolla paiteña
 pequeña picada en
 cubitos
 3 cucharadas de orégano
 3 cucharadas de
 tomillo seco
 1 taza de vinagre

2 cucharadas de
 perejil picado
 2 tazas de aceite vegetal
 Sal y pimienta al gusto

• Coloque todos los ingredientes en un bowl y deje reposar durante 30 minutos. • Añada el chimichurri en el corazón y deje reposar durante 30 minutos. • Lleve a la parrilla durante 30 minutos, dándole la vuelta constantemente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Riñones con limón y romero

2 paquetes de
riñones de res
El jugo de 4 limones
3 ramas de romero
Sal y pimienta al gusto

- Limpie los riñones retirando la telita que los cubre.
- Colóquelos en un bowl y añada el resto de ingredientes.
- Tape y deje reposar en refrigeración por 2 horas.
- Retire los riñones y deje escurrir para evitar el exceso de líquido.
- Lleve a la parrilla a fuego fuerte durante 10 minutos por cada lado, aproximadamente.
- Cuide que no se sequen mucho en la parrilla porque pierden su textura y sabor.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Corazón de cerdo macerado

2 paquetes de medallones de corazón de cerdo
 2 dientes de ajo
 3 cucharadas de aji picado
 ½ taza de vinagre de hierbas
 Sal, pimienta y comino al gusto

• Mezcle todos los ingredientes. Sumerja los pedazos de corazón en la mezcla. • Deje reposar tapados y en refrigeración por 12 horas. • Lleve los corazones a la parrilla que debe estar a fuego fuerte. • Déjelos cocer durante 5 minutos por cada lado, dependiendo del grosor de los pedazos se puede demorar más.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10-15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Riñones de ternero con champiñones

2 paquetes de riñones de ternero
 2 tazas de vinagre de vino
 2 tazas de champiñones enteros
 1 cucharada de mostaza
 1 rama de romero
 4 pimientos rojos

• Retire la telita que cubre a los riñones y colóquelos en un bowl con el vinagre. • Deje reposar como mínimo una hora. • Retire los riñones del vinagre y cúbralos con mostaza y romero. Deje reposar por 30 minutos. • Lave los champiñones. • Coloque los riñones en la parrilla a fuego lento durante 5 minutos por cada lado, evitando que se quemen y resequen. • Coloque las champiñones al mismo tiempo. • Sirva dentro de los pimientos rojos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Filet mignon a la pimienta



8 filet mignon
GOURMAND
2 dientes de ajo
finamente picados
1 cebolla perla
finamente picada
2 cucharadas de
pimienta negra en
grano
1 cucharada de
aceite de oliva
2 tazas de caldo
concentrado de carne
2 tazas de vino tinto

1 cucharada de harina
1 cucharada de crema
de leche
Sal al gusto

- Lleve los **FILET MIGNON GOURMAND** a la parrilla durante 5 minutos por cada lado aproximadamente.
- En una sartén caliente coloque el aceite, ajo, cebolla y la pimienta
- Deje cocer durante dos minutos, revolviendo para evitar que se queme.
- Incorpore la harina y mezcle bien.
- Añada el caldo de carne y el vino; deje reducir a la mitad.
- Condimente y coloque la crema de leche.
- Cuando dé el primer hervor, retire para evitar que se corte.
- Bañe los filets con la salsa y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 6

Mollejas asadas



2 paquetes de mollejas de res GOURMAND
2 tazas de vino tinto
Sal en grano al gusto
Papas pequeñas

- Retire la grasa y la piel de las **MOLLEJAS GOURMAND**.
- Forme filetes y colóquelos en un bowl.
- Vierta el vino, la sal y deje reposar de 15 a 20 minutos.
- Lleve a la parrilla durante 6 minutos por cada lado. Tenga en cuenta que el color debe ser dorado por ambos lados.
- Sirva las mollejas acompañadas de papas salteadas con ajo, mantequilla y perejil.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Sándwich con salsa de rúcula



8 filetes de STEAK A LA MOSTAZA GOURMAND
 1 puñado de rúcula
 ½ cucharadita de wassabi
 1 cucharadita de jengibre picado
 1 cucharada de aceite de oliva
 2 cucharadas de leche
 1 diente de ajo picado
 ¾ de taza de yogur natural
 8 hojas de lechuga

3 tomates cortados en rodajas
 Sal y pimienta negra en grano al gusto

- En la licuadora coloque todos los ingredientes, menos los filetes, el yogur y los condimentos. • Licúe por 2 ó 3 minutos hasta que la mezcla esté lisa. • Vierta la mezcla en un bowl grande, añada el yogur y mezcle. • Condimente la salsa, tape y refrigere. • Lleve los filetes a la parrilla de 5 a 7 minutos por cada lado dependiendo del término deseado.
- Corte el pan y caliéntelo en la parrilla. • Coloque las hojas de lechuga y las rodajas de tomate. • Introduzca la carne en el pan, unte con la salsa y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletas con aliño agridulce



8 chuletas de cerdo
marinada especial
Gourmand
2 cucharadas de aceite
de ajonjolí
4 cucharadas de vinagre
de manzana
2 cucharaditas de
AZÚCAR MORENA
SCHULLO
2 cucharaditas
de salsa de soya
1 cucharadita de MIEL
DE ABEJA SCHULLO
1 cucharadita de pasta
de tomate

• Disuelva el **AZÚCAR MORENA SCHULLO** en el vinagre. • En un bowl mezcle la **MIEL DE ABEJA SCHULLO** y el resto de ingredientes • Cubra las chuletas de cerdo con el aliño y deje reposar durante 30 minutos. • Lleve a la parrilla a fuego medio durante diez minutos por cada lado.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 4

Brochetas de embutidos



2 CHORIZOS JURIS
 2 OLMAS JURIS
 1 cebolla paiteña
 cortada en cuartos
 1 pimiento rojo cortado
 en cubos
 1 pimiento verde
 cortado en cubos
 2 maduros cocinados
 con cáscara
 1 tallo de apio
 2 dientes de ajo
 1 rama de cebolla
 blanca

2 ramas de perejil
 2 cucharadas de
 aceite vegetal
 Sal y pimienta al gusto

- Inserte los embutidos **JURIS** en los pinchos, alternándolos con las verduras. • En la punta coloque un medallón de maduro cocinado sin cáscara. • En la licuadora coloque el apio, ajo, cebolla blanca, perejil, aceite, condimentos y licúe hasta tener una mezcla homogénea.
- Lleve los pinchos a la parrilla de 5 a 7 minutos y para servir únteles la salsa verde.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Canoa de papa con chorizo parrillero



8 CHORIZOS
PARRILLEROS SUPER
CARNES
4 papas cholas grandes
1 tomate riñón grande
pelado, sin pepas
y cortado en cubos
pequenos
1 cucharada de orégano
2 cucharadas de
aceite de oliva
1 cucharada de
mantequilla
Sal y pimienta al gusto

• Cocine las papas y para verificar que están listas, pínchelas con un palillo de dientes hasta que salga limpio. • Coloque los **CHORIZOS PARRILLEROS SUPER CARNES** en la parrilla por 15 minutos y dé la vuelta una sola vez. • En una fuente honda coloque los tomates, el orégano, el aceite de oliva, mezcle y condimente. • Corte las papas por la mitad, haga un huequito en ellas y pinte con la mantequilla. • Corte los chorizos en medallones, coloque en la hendidura de la papa y cúbralos con el tomate. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

Ensalada de chorizo y pimientos



2 paquetes de
CHORIZOS A LAS FINAS
HIERBAS SUPER CARNES
1 lechuga fresca
1 lata de palmito
1 bandeja de
tomate cherry
1 rama de cebolla
blanca
1 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de
aceite de oliva
1 zanahoria amarilla

1 lata de aceitunas
negras sin pepas
1 frasco de aceitunas
verdes sin pepas
Sal y pimienta negra
recién molida al gusto

- Lleve los **CHORIZOS A LAS FINAS HIERBAS SUPER CARNES** a la parrilla durante 15 minutos y dé la vuelta una solsa vez.
- Mientras se cocinan, lave y deshoje la lechuga.
- Corte el palmito en medallones, la cebolla y la zanahoria en bastones delgados.
- Fríalos hasta que estén dorados.
- Retire los chorizos y córtelos en medallones.
- Coloque el resto de ingredientes en un bowl y condimente.
- Sirva la ensalada acompañada del chorizo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Choripán



16 CHORIZOS EXTRA
DON DIEGO
8 panes de agua
4 dientes de ajo picado
en cubitos
2 ajís sin pepas picados
en cubitos
1 cebolla perla picada
en cubitos
½ taza de orégano seco
2 cucharaditas de
perejil picado
½ lechuga picada en
juliana

½ taza de vinagre blanco
1 taza de aceite vegetal
2 tomates cortados en rodajas
Sal y pimienta al gusto

• Corte los **CHORIZOS EXTRA DON DIEGO** por la mitad y áselos durante 5 minutos de cada lado. • En un recipiente mezcle ajo, cebolla, ají, orégano y perejil. • Salpimiente, incorpore el vinagre, aceite y lleve a la refrigeradora tapado, durante una hora. • Corte el pan por la mitad y coloque unas rodajas de tomate y lechuga. • Incorpore los chorizos, la mezcla anterior y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 8

Longaniza con champiñones



1 kilo de **LONGANIZA DON DIEGO**

1 bandeja mediana de champiñones

3 dientes de ajo picados en cubitos

1 cebolla perla pequeña cortada en cubitos

1 cucharadita de aceite de oliva

¼ de taza de vino blanco

1 pan baguette

Sal y pimienta al gusto

- Lleve la **LONGANIZA DON DIEGO** a la parrilla durante 8 minutos por cada lado.
- Corte el pan en rodajas.
- En una sartén caliente coloque aceite, ajo, cebolla, sal, pimienta y los champiñones cortados en rodajas. Saltee por 5 minutos.
- Corte la longaniza en pedazos que alcancen en el pan y sírvala acompañada con los champiñones.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • PORCIONES: 8

Tablita de embutidos



4 CHORIZOS PARRILLEROS
JURIS

4 OLMAS JURIS

200 GRAMOS DE
LONGANIZA JURIS

4 MORCILLAS JURIS

½ bandeja de
champiñones enteros

2 tomates cortados
en rodajas

2 cebollas perla
cortadas en rodajas

- Lleve los embutidos **JURIS** a la parrilla por diez minutos.
- Cuide que no se quemem y revienten.
- Cuando los embutidos estén casi listos, ase los vegetales en la parrilla.
- Sirva todo sobre una tabla.





Horno

Una de las formas más tradicionales, sencillas y fáciles de preparar carnes es al horno. Puede hacerlo en uno convencional o de leña, con la seguridad de que sus recetas tendrán un toque especial de sabor que seguro cautivará el paladar de sus comensales. Descubra algunos secretos y tips para optimizar el uso de estos dos accesorios. Lúzcase en la cocina y al calor del horno de leña, que se ha convertido en una innovadora opción para quienes buscan experimentar un sabor diferente.

Sabores y secretos del horno convencional y de leña

Descubra algunos secretitos para optimizar el uso del horno convencional y si tiene espacio en casa, anímese a usar un horno de leña; sus preparaciones tendrán un saborcito especial



Por excelencia, el horno convencional es el más común en las cocinas de los hogares. Es de fácil utilización y cuenta con una combustión controlada, pues incluye un termostato que ayuda a regular la temperatura de cocción. Funciona con gas y requiere de ciertos cuidados y técnicas específicas que deben ser puestas en práctica para preparar cárnicos en este medio.

- **Una cocción ascendente:** el calor en un horno de gas va de abajo hacia arriba. Para garantizar una cocción óptima de sus cárnicos y todos sus alimentos, es necesario precalentarlo y conseguir la temperatura indicada antes de introducir el alimento, que de preferencia debe estar crudo.
- **La temperatura correcta:** para cocer carnes al horno es importante regular la temperatura y asegurarse de que esta varíe entre 160 y 200 °C, de acuerdo al tipo de corte y tiempo de cocción. Si es más alta de esto, se evaporarán los líquidos naturales de la carne.

- **Siempre precavidos:** es esencial realizar un cuidado específico y constante al horno de gas. Este siempre requiere de un aseo posterior a su uso. Para facilitar su limpieza cuenta con un recubrimiento esmaltado. Además, hay que tener cuidado con el gas: verifique que las instalaciones estén realizadas correctamente para que no se filtre este combustible y evitar la propagación de olores.
- **Utensilios clave:** es bueno utilizar siempre guantes isotérmicos de horno o agarraderas, para cuidar las manos y tener precaución al momento de abrir la puerta, cuando esté caliente. No olvide que el horno necesita una bandeja fija para colocar los recipientes en los cuales cocerá sus preparaciones.
- **Consejo práctico:** al preparar carnes al horno, estas requieren de un tiempo más largo de cocción, por lo que es útil marinarlas un día antes. Evite el uso de sal, pues esta deshidratará el corte.
- **Tip:** en casos de cortes grandes que exigen un tiempo largo de preparación

es bueno poner en el recipiente donde se realizará la cocción una cantidad aproximada de 2 ml de líquido, sea este vino blanco, tinto o agua y cubrirlo con papel aluminio, a fin de concentrar los sabores, acelerar la cocción y ablandar la carne. Una vez que esté cocinada, asegúrese de retirar el papel para dorar las superficies.

TIPS DE TEMPERATURA

- Mientras más grande sea el corte que desee hornear, mejor quedará. Si lo hornea a temperaturas altas mantendrá sus jugos naturales. Sin embargo, su tamaño se reducirá. Si lo cuece a temperaturas bajas su tamaño se mantendrá y quedará bastante tierna. Pero el tiempo de cocción será bastante más largo.
- Para efectivizar el horneado pese la carne antes de prepararla. Así podrá calcular su tiempo de cocción. Esto también dependerá del corte, edad del animal y si se encuentra deshuesada o no. Si tiene huesos, su cocción será más rápida. Si desea preparar un corte relleno, aumente 10 minutos al tiempo sugerido.
- Lea las instrucciones de la receta que preparará. Algunas requieren que durante la cocción se inicie con una temperatura alta, para ir disminuyéndola gradualmente.

RES

- Para conseguir una cocción adecuada, según el término deseado, mantenga el horno a 60 °C, si desea que esté 3/4; 71 °C para un término medio; y 76 °C si desea que esté bien cocida.
- Los tiempos de cocción varían, pero se suele dejar un lomo de 450 g por 15 minutos en el horno si desea que esté poco cocido, 20 para término medio y 30 si lo desea totalmente horneado.

CERDO

- Para preparar cerdo precaliente el horno a 230 °C y reduzca la temperatura gradualmente hasta los 190 °C. La temperatura interna sugerida es de 87 °C. Si se hornea tocino o jamón, la temperatura interna recomendada es de 71 °C.
- El tiempo total estándar para hornear cerdo es de 55 minutos por cada 450 g.

Novedosa opción

Cada vez está más de moda construir en casa hornos de leña, sobre todo en las viviendas que cuentan con espaciosos patios o zonas verdes en las cuales se lo puede construir. Hay que tener en cuenta que este tipo de horno, a más de darle un sabor especial a la preparación, genera calor a partir de la combustión de leña y debe ser fabricado con materiales que soporten y absorban la temperatura, como el barro, mampostería o adobe. Su uso es económico y la cocción que brinda a los cárnicos u otros alimentos es muy pareja porque el calor es envolvente. Dentro de los hornos de leña existen dos tipos:

- **Hornos blancos:** este horno cuenta con dos cámaras. Una funciona para encender la leña y otra para colocar los alimentos. Estos se cocinan mediante la transferencia de calor de una cámara a otra. De esta manera, el horno permanece 'blanco'. Suele ser hecho de adobe.
- **Hornos negros:** en estos, la leña se enciende en la misma cámara en la que se cocina la comida que se cuece, al mismo tiempo de la combustión o después de que finalice, mientras el horno se mantiene caliente, barriendo el carbón a un lado. Por lo general son hechos de mampostería. Estos dos tipos de hornos cuentan con técnicas de funcionamiento específicas.
- **Un sabor innovador:** el sabor de los cárnicos preparados en el horno de leña varían de acuerdo al tipo de madera que se use. Por lo general, obtienen un sabor amaderado o ahumado.
- **La leña ideal:** la mejor madera para que funcione un horno de leña es la de encina, roble o cualquiera que tenga un fuerte poder calórico para conseguir mayor temperatura con poca leña.
- **Temperaturas volátiles:** a diferencia del horno de gas, en el de leña no se puede controlar con exactitud la temperatura como uno desee. Para estar pendiente de ella, se pueden usar termómetros durante la cocción.
- **Los implementos ideales:** además de la leña, los implementos varían dependiendo de lo que se quiera hacer. Siempre es necesario que el horno tenga un buen tiro de humo, se necesi-



ta una bandeja para apoyar la carne y guantes para cuidar las manos.

- **Precauciones específicas:** hay que tener cuidado con el manejo del fuego, desde el momento de prenderlo y durante su mantenimiento, no acercarse mucho a este y manejar los cárnicos con pinzas grandes y guantes. El uso de estos utensilios garantizan la integridad física del cocinero.

Otros consejos útiles

- Antes de llevarlo al horno, el cárnico siempre debe estar a temperatura ambiente.
- Si envuelve su carne en aluminio, no olvide retirarlo 15 minutos antes de que concluya la cocción. De esta manera su corte se dorará bien.
- Si está preparando cárnicos en el horno y ve que disminuye la temperatura y desea subirla, puede echar algunas ramas delgadas de un árbol frutal o pequeño para que ardan. De esta manera se recuperará la temperatura en poco tiempo.
- El horno de leña es esencialmente una 'batería de calor' que se va perdiendo gradualmente, demorándose horas e incluso días hasta que sus interiores

alcancen una temperatura ambiente. Aprovechelo al máximo horneando ciertos panes u otros alimentos que no requieran de temperaturas de cocción muy elevadas.

TIPS DE LIMPIEZA

- Para limpiar su horno, lleve las cenizas hacia el centro, así podrá ver las ascuas que siguen encendidas. Recójalas con una pala y dépositelas en un balde de metal, pues si lo hace en uno de plástico, las chispas de las ascuas lo podrían quemar.
- Para limpiarlo, utilice una escoba pequeña o cepillo, lleve las cenizas restantes a un extremo de la cabina y recójalas con la pala. Este procedimiento es suficiente, no es necesario que barra todo el horno impecablemente.
- Por lo general no es necesario que lo asee cada vez que lo usa, pues las brizetas de la leña hechas cenizas son más fáciles de remover que los trozos enteros.
- Un buen promedio de tiempo para limpiar su horno es cada cinco veces de uso. Sin embargo, esto dependerá del tamaño de su cabina, la frecuencia de utilización y de lo que cocine en este.
- Recuerde que del buen mantenimiento que dé a su horno dependerá en gran medida el éxito del sabor de su comida.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo envuelto en tocino



½ kilo de lomo de falda con grasa

150 gramos de aceitunas verdes sin pepa

150 gramos de pepinillos dulces

400 gramos de TOCINO AHUMADO JURIS

- Prepare un puré con las aceitunas y los pepinillos dulces.
- Cubra el lomo con esta mezcla.
- Estire un plástico film y coloque las **LONJAS DE TOCINO AHUMADO JURIS**, intercalando una sobre la otra.
- Coloque el lomo sobre las lonjas de tocino y envuélvalo dando la vuelta al plástico film.
- Deje reposar por 12 horas en refrigeración para que el lomo absorba el sabor.
- Retire el plástico y coloque el lomo en una bandeja.
- Cúbralo con papel aluminio y lleve al horno de leña, alejado de la parte más caliente.
- Cueza durante 60 minutos.
- Al minuto 50 saque del horno, retire el papel aluminio y hornéelo los diez minutos restantes, hasta que se dore completamente.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Steak suizo con vino tinto y laurel

½ kilo de steak suizo con grasa
 1 cucharada de aceite de oliva
 4 cucharadas de mostaza
 3 hojas de laurel
 2 tazas de vino tinto
 Sal y pimienta negra en grano recién molida al gusto

PARA LA SALSA

1 cebolla perla mediana picada en cubos pequeños
 2 dientes de ajo picados en cubos pequeños
 1 cucharada de crema de leche

- Forme ocho steak y úntelos con la mostaza. Déjelos reposar durante dos horas.
- En una sartén, caliente el aceite y selle los steaks.
- Coloque la carne en una bandeja de horno.
- Vierta el vino y añada las hojas de laurel.
- Tape con papel aluminio, lleve al horno precalentado a 200 °C por 40 minutos aproximadamente y hornee al término deseado.
- Para preparar la salsa, coloque el aceite en una sartén y sofría el ajo y la cebolla durante dos minutos.
- Vierta el jugo de la carne y agregue la crema de leche.
- Rectifique el sabor.
- Sirva los steak acompañados de la salsa.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 100 MINUTOS • PORCIONES: 8

Carne braceada con salsa de eneldo

Vita
Crema

1 kilo de pulpa redonda
2 zanahorias amarillas
4 cebollas paitaña
2 tallos de apio
2 dientes de ajo picados en cuartos
1 litro de concentrado de carne
2 hojas de laurel
2 cucharadas de VITA MANTEQUILLA
2 cucharadas de harina
¼ de litro de VITA CREMA

2 cucharadas de eneldo picado
Un poco de aceite
Sal y pimienta

- En una sartén caliente el aceite, añada el ajo, incorpore la carne y salpimiente. • Dórela por todos sus lados para sellar sus jugos. Retire del fuego y reserve. • A fuego medio cueza la cebolla cortada en cuartos, la zanahoria cortada en tiras y el apio cortado en trozos.
- Coloque las verduras en una bandeja honda y disponga la carne sobre ellas. • Incorpore el concentrado de carne hasta que cubra la mitad y añada las hojas de laurel. • Lleve al horno precalentado a 180 °C hasta que llegue a punto de ebullición. • Tape con papel aluminio y cueza por 90 minutos. • Voltee la carne cada 30 minutos. • Retírela del horno y cierna el jugo. • En una olla derrita la VITA MANTEQUILLA, agregue la harina y mezcle.
- Añada poco a poco el jugo de la carne y cocine a fuego medio removiendo, hasta que espese. • Incorpore la VITA CREMA y el eneldo. • Rectifique el sabor.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Sándwich con carne agridulce

1 kilo de punta de cadera o pajarilla

1 cebolla perla cortada en julianas

1 zanahoria cortada en rodajas

3 manzanas verdes cortadas en cubos

3 cucharadas de mostaza

4 dientes de ajo

3 ramas de tomillo fresco

3 tazas de concentrado de res

4 cucharadas de panela

Sal y pimienta al gusto

8 panes para sándwich

- Precaliente el horno a 180 °C • Unte la mostaza sobre la carne y colóquela en una fuente honda para horno. • Añada los demás ingredientes en la fuente y tape con papel aluminio.
- Lleve al horno durante dos horas o hasta que la carne se pueda desmechar fácilmente.
- Aparte, en una olla coloque el jugo de la carne y deje reducir a la mitad. • Incorpore la carne desmechada y mezcle bien. • Coloque en el pan evitando que se vaya mucho líquido y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Pulpa de brazo con salsa de verduras

1 bandeja de pulpa de brazo
 2 tallos de apio
 2 tazas de agua
 2 cebollas perla medianas
 2 zanahorias amarillas medianas
 4 dientes de ajo
 2 hojas de laurel
 4 tomates riñón
 2 cucharadas de pasta de tomate
 Sal y pimienta al gusto

• Precaliente el horno a 210 °C. • En una bandeja disponga las verduras, la pasta de tomate y el agua. • Salpimiente la carne y coloque sobre las verduras. • Lleve al horno durante 20 minutos, verifique que la carne esté dorada. • Baje la temperatura a 180 °C y cueza por 30 minutos más. Retire la carne. • Licúe las verduras y la hoja de laurel para obtener la salsa, aumente agua si está muy espesa. • Rebane y sirva acompañado de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Pastel de carne

1 kilo de carne molida de res especial
3 cucharadas de pan molido
Sal y pimienta al gusto
2 huevos medianos
2 paquetes de espinaca cocinada
3 lonjas de jamón americano

PARA LA SALSA

100 gramos de tocino ahumado cortado en cubos
8 tomates riñón
3 tazas de vino tinto

2 tazas de concentrado de carne
1 hoja de laurel
1 cebolla perla picada en cubitos
2 dientes de ajo
4 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de aceite vegetal

- Precaliente el horno a 250 °C. • Mezcle la carne molida con la miga de pan y los huevos, salpimiente. • Estire el plástico film y coloque la carne bien estirada para poder envolverla.
- Coloque en el medio el jamón y la espinaca. • Ayudándose con el plástico film enrolle y cubra con papel aluminio. Hornee por 45 minutos. • Para preparar la salsa, en una cacerola, caliente el aceite y añada el tocino, el laurel y deje cocer 3 minutos más. • Agregue el ajo, la cebolla y el tomate. • Mezcle bien, cueza durante pocos minutos y añada la pasta de tomate.
- Incorpore el concentrado de carne y el vino, deje reducir hasta la mitad y condimente.
- Corte el pastel en medallones y sírvalo acompañado de la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Lomo de falda con ajo y orégano

1 ½ kilos de lomo de falda con grasa
 3 dientes de ajo picados en cubos pequeños
 1 cebolla perla mediana cortada en cubitos
 1 taza de vino blanco
 2 tazas de vino tinto
 2 tazas de aceite de girasol
 Sal, pimienta y orégano al gusto

- Coloque el lomo en una fuente honda para horno.
- Mezcle los ingredientes a excepción del vino tinto.
- Vierta esta mezcla sobre el lomo.
- Tape y refrigere durante dos horas.
- Prenda el horno de leña.
- Caliente una plancha o sartén y selle el lomo por ambos lados.
- Vuelva a colocarlo en la bandeja y vierta el vino tinto.
- Tape con papel aluminio y llévelo al horno de leña, alejado del fuego, durante 40 minutos.
- Sirva el lomo acompañado de la salsa.

RECUERDE: Para que su preparación tenga un toque especial de sabor, prefiera los cortes con grasa. Si desea puede retirarla cuando el plato esté listo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 8

Bistec de carne al horno



8 filetes de rib eye
 2 dientes de ajo picados
 2 cebollas paitaña grandes cortadas en juliana
 1 pimiento rojo grande cortado en juliana
 2 cucharaditas de **ACEITE EL COCINERO**
 1 pimiento verde cortado en juliana
 1 pimiento amarillo grande cortado en juliana
 4 tomates riñón cortados en media luna

3 cucharadas de pasta de tomate
 2 tazas de concentrado de res
 Sal y pimienta al gusto
 2 ramas de culantro

• Precaliente el horno 180 °C . • Salpimiente los filetes y séllelos en una sartén caliente con un poco de **ACEITE EL COCINERO**. • En otro recipiente con el resto del **ACEITE EL COCINERO** refría ajo, cebolla, pimientos y deje cocinar durante 2 minutos. • Incorpore el tomate, concentrado de res, culantro y deje cocinar durante 4 minutos más • Coloque un poco de agua, la pasta de tomate, mezcle y salpimiente. • En una fuente para horno coloque la salsa y la carne. • Tape con papel aluminio y lleve al horno por 30 minutos. • Sirva la carne con la salsa y las verduras.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

Rib eye gratinado

4 filetes de rib eye
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 cerveza pequeña
 4 lonjas de queso holandés
 Páprika al gusto
 Sal y pimienta al gusto

• Precaliente el horno a 180 °C. • En una fuente coloque los filetes con la cerveza y deje reposar, mínimo por 30 minutos. • En una sartén caliente el aceite y dore los filetes por ambos lados previamente salpimentados. • En una lata para horno coloque los filetes y las lonjas de queso sobre ellos. • Espolvoree un poco de páprika. • Deje hornear por 10 minutos o hasta que el queso esté derretido. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6

Picaña al trapo

1 picaña de res
 Sal en grano al gusto
 1 botella de cerveza
 2 lienzos para
 envolver la carne
 1 cuerda para cocina

- Extienda sobre la mesa de trabajo uno de los lienzos y cúbralo totalmente con sal en grano.
- Sumerja el otro lienzo en la cerveza y rocíe sobre él, sal en grano.
- Ubique la carne sobre este lienzo y envuélvalo bien.
- Amarre con la cuerda de cocina para evitar que se derrame la sal y se queme la carne.
- Lleve la preparación a la llama directa del horno de leña, durante 12 minutos por cada lado.
- Retire, deje enfriar, saque los lienzos, corte y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

Colita de cadera con mostaza

1 paquete de colita de cadera de res
 3 cucharadas de mostaza
 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
 1 botella pequeña de cerveza
 Aceite
 Sal al gusto

- Prenda el horno de leña. • Cubra la carne con mostaza, sal y pimienta. • Deje reposar por una hora. • Vierta la cerveza y deje reposar 1 hora más como mínimo. • En una sartén caliente el aceite, dore la carne, colóquela en la lata para horno y tape con papel aluminio. • Deje cocinar durante 30 minutos aproximadamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletas de cerdo con cebollas



8 CHULETAS JURIS
 6 cebollas perla grandes
 cortadas en cuartos
 30 gramos de
 mantequilla
 ½ taza de vino blanco
 1 ½ tazas de crema
 de leche
 8 cucharadas de mostaza
 2 cucharadas de azúcar
 400 gramos de
 TOCINO JURIS
 Sal y pimienta al gusto
 Pimentón en polvo

• Caliente la mantequilla y sofría la cebolla hasta que esté cristalina. • Vierta el vino y cocine hasta que se reduzca a la mitad. • Incorpore la crema de leche y mezcle. • Sazone con mostaza, pimienta, sal y una pizca de azúcar. • Retire del fuego y deje enfriar. • Prenda el horno de leña. • Sazone las **CHULETAS JURIS** con sal, pimienta y pimentón. • Enrolle cada chuleta con el **TOCINO JURIS** y coloque en una fuente para horno. • Añada la cebolla y lleve al horno por 30 minutos hasta que esta se dore. • Retire del molde y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 6 HORAS • PORCIONES: 12

Pierna de cerdo con cítricos

½ pierna de cerdo con
 cuero y hueso
 2 cucharadas de achiote
 en grano
 1 rama de culantro
 1 cebolla paitaña
 1 taza de aceite
 ½ taza de jugo
 de naranja
 ½ taza de jugo de limón
 Sal, pimienta y comino
 al gusto

- Licúe todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea de color rojiza.
- Cubra la pierna de cerdo con esta mezcla y deje reposar mínimo dos horas, tapado y en refrigeración.
- Coloque la pierna en una lata de horno.
- Llévela al horno de leña y coloque en la parte más alejada del calor.
- Deje cocinar por 5 horas y media, tapada y media hora destapada, hasta que reviente el cuero.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINUTOS • PORCIONES: 8

Costillas con finas especias

1 ½ kilos de costillas de cerdo
 2 cervezas pequeñas
 2 hojas de laurel
 2 ramas de romero
 4 cucharadas de tomillo
 3 cucharadas de pan molido
 2 cucharadas de perejil picado
 4 dientes de ajo
 2 cucharadas de aceite vegetal
 1 cucharada de páprika
 Sal y pimienta al gusto

• Para preparar una marinada, en un recipiente mezcle laurel, romero, tomillo, perejil, páprika, ajos, pan molido, cerveza y aceite. • Coloque las costillas en una bandeja profunda y vierta sobre ellas la marinada. • Deje reposar durante dos horas. • Prenda el horno de leña. • Cubra las costillas con papel aluminio y cueza por 30 minutos. • Retire el papel aluminio y hornee 10 minutos más hasta que se doren. • Saque las costillas del horno y vierta sobre ellas la mezcla de hierbas. • Hornee durante 15 minutos más y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Albóndigas a la diablo

2 bandejas de carne molida especial de cerdo
 1 bandeja de carne molida de res
 4 cucharadas de pan molido
 1 huevo
 1 frasco de salsa BBQ
 1 taza de vino blanco
 1 queso mozzarella pequeño
 2 cucharadas de cebolla perla picada en cubos
 ½ taza de vinagre de vino
 Pimienta de cayena al gusto

Zumo de 1 limón
 2 cucharadas de mantequilla
 2 tazas de concentrado de res
 1 ramita de tomillo
 Un poco de aceite
 Sal y pimienta al gusto

- Mezcle las carnes con la miga de pan, el huevo y condimente.
- Forme las albóndigas del porte de una pelota de pimpón y lleve a una sartén caliente por cinco minutos hasta que estén doradas.
- En una olla coloque un chorrito de aceite, incorpore la cebolla y deje cocinar hasta que esté cristalina.
- Agregue los condimentos, el vinagre, el tomillo y deje cocinar cinco minutos más.
- Coloque el concentrado de res y deje 10 minutos más a fuego fuerte.
- Incorpore la salsa BBQ, el vino blanco, mezcle bien y retire del fuego.
- Añada el zumo del limón y la mantequilla en trocitos.
- Precaliente el horno a 180 °C.
- Coloque las albóndigas en una fuente para horno y rocíe la salsa sobre ellas. Cocínelas por 15 minutos.
- Espolvoree el queso rallado sobre toda la fuente y deje gratinar. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 3 HORAS • PORCIONES: 8

Cochinillo al horno

1 cochinillo
 4 dientes de ajo
 2 tazas de aceite vegetal
 2 cucharadas de perejil picado
 2 cucharadas de culantro picado
 Sal y pimienta al gusto

• Prenda el horno de leña. • En un recipiente mezcle todos los ingredientes. • Adobe el cerdo con esta mezcla. • Coloque el cochinillo sobre una fuente honda y coloque una rejilla para que el cerdo no toque directamente la marinada. El cerdo debe estar a una altura de 1 centímetro del fondo de la fuente. • Añada agua y lo que sobró de la marinada. • Lleve al horno lo más alejado del calor, durante 2 horas o hasta que esté dorado el cuero.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 8

Cerdo glaceado

1 lomo de falda de cerdo
 6 cucharadas de miel
 1 cucharada de vinagre de vino
 1 cucharadita de salsa de soya
 1 cucharadita de mostaza
 6 cucharadas de mantequilla
 1 cebolla perla mediana picada en cubitos
 ½ bandeja de champiñones picados
 ¼ de taza de pan molido

2 cucharadas de salvia fresca picada
 1 cucharada de zumo de limón
 Sal y pimienta al gusto

• Prenda el horno de leña. • En una sartén derrita la mantequilla a fuego medio, añada la cebolla y deje cocinar por 3 minutos moviendo constantemente. • Agregue los champiñones y cocine por 2 minutos más, removiendo constantemente. • Retire del fuego y coloque la miga de pan, el jugo de limón, la salvia y deje reposar. • Abra el lomo y coloque el relleno en la mitad para cerrar. • Enrolle la carne y cierre con una cuerda de cocina. • Coloque el lomo en una fuente para horno y salpimiente. • En un bowl mezcle vinagre, miel, mostaza, salsa de soya y vierta esta mezcla sobre el lomo. • Hornee durante 20 minutos, alejado del fuego directo. Deje cocer de 20 a 30 minutos más. • Rocíe el lomo con la salsa que quedó en la fuente. • Deje reposar por 15 minutos y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4

Costillas de borrego con curry

2 bandejas de costillas de borrego

1 cucharada de jengibre finamente picado

3 dientes de ajo

6 cucharadas de aceite

1 cucharada de curry

1 cucharada de pimienta de cayena

3 tazas de concentrado de res

6 cebollas perla

Sal al gusto

- Precaliente el horno a 150 °C.
- Pele el ajo y el jengibre y pique finamente.
- Sofría en aceite caliente a fuego lento durante cinco minutos.
- Agregue el curry, la pimienta cayena y la sal.
- Coloque la carne en un molde para horno.
- Vierta encima el refrito y el concentrado de res
- Corte las cebollas en rodajas e incorpore sobre la carne.
- Tape con papel aluminio y lleve al horno por 30 minutos.
- Retire el papel aluminio y deje hornear durante 10 minutos más.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 90 MINUTOS • PORCIONES: 4

Chuletas de borrego al horno

4 chuletas de borrego
 1 cucharada de mantequilla sin sal
 1 kilo de papa pelada y cortadas en finas rodajas
 2 cebollas perlas picadas en aros finos
 2 zanahorias picadas en rodajas
 1 cucharadita de tomillo fresco picado
 1 hoja de laurel
 2 tazas de concentrado de res
 Sal y pimienta al gusto

- Precaliente el horno a 180 °C.
- En una sartén dore las chuletas con la mantequilla pero no deje que se cocinen por completo.
- Engrase una fuente para horno, coloque una capa de papa, encima las chuletas y el resto de ingredientes, a excepción del concentrado de res.
- Cubra la preparación con el resto de papas, reserve media taza del concentrado de res y añada el resto.
- Vierta la mantequilla derretida sobre las papas.
- Tape y lleve al horno por una hora.
- Destape y si hace falta coloque el resto del concentrado de res.
- Regrese al horno por 30 minutos hasta que la papa esté dorada y crujiente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 70 MINUTOS • PORCIONES: 8

Chuletero con salsa bucanero

1 chuletero de borrego
 4 cucharadas de mantequilla
 2 cebollas perla medianas picadas
 1 cucharada de jengibre picado
 2 maqueños medianos cortados en rodajas y pelados
 ½ taza de vinagre blanco
 1 bandeja de frambuesas
 ½ litro de concentrado de res
 Sal y pimienta al gusto

• Prenda el horno de leña. Salpimiente el chuletero y lleve al horno tapado, durante 30 minutos. • Destape y deje cocinar por 10 minutos más para que se dore. • Licúe las frambuesas con el vinagre y deje reposar por 15 minutos. • En una olla coloque la mitad de la mantequilla. • Añada la cebolla y cocine por 1 minuto. • Agregue el jengibre y deje dorar la cebolla. • Incorpore el maqueño y deje cocinar a fuego lento por 5 minutos, moviendo constantemente hasta que empiece a deshacerse. • Incorpore la mezcla del vinagre, deje cocinar por 3 minutos. • Añada el concentrado de res y deje cocinar a fuego lento por 25 minutos. • Cierna la salsa y poco a poco incorpore el resto de mantequilla, mezclando constantemente hasta que esté suave y brillante. • Corrija el sabor con los condimentos. Sirva el chuletero con la salsa.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 120 MINUTOS • PORCIONES: 4

Pastel de carne de borrego



1 steak de brazo de borrego
2 cucharadas de mantequilla
2 tallos de apio picados
2 zanahorias amarillas grandes
2 libras de papa
1 cucharada de ACEITE EL COCINERO
1 cebolla perla picada
1 cubo de caldo de carne
1 cucharada de pasta de tomate

1 queso gouda
Sal y pimienta al gusto

• Corte el steak de brazo de borrego en rodajas muy finas. • Pele las papas y cócnelas en agua hirviendo con sal. • Pique las zanahorias, el apio y cócnelos en agua caliente. • Fría la carne con **ACEITE EL COCINERO** durante cinco minutos. • Añada la cebolla y sofría. • Agregue el cubo de caldo de carne disuelto. • Incorpore las verduras y la pasta de tomate, salpimiente. • Coloque esta preparación en un molde para horno. • Aplaste las papas hasta formar un puré. • Cubra la mezcla anterior con el puré. • Ralle el queso y esparza sobre las papas. • Hornee durante 30 minutos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 6

Borrego asado con verduras



3 steak de pierna de borrego
4 cucharadas de ACEITE EL COCINERO
1 zanahoria picada en cubos
1 cebolla perla picada en cubos
½ tallo de apio picado
1 rama de tomillo fresco
1 hoja de laurel
300 gramos de tocino
1 frasco pequeño de cebollitas en vinagre
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de azúcar
½ bandeja de champiñones

1 kilo de papa chola cortada en cubos y cocinada
1 ½ tazas de concentrado de pollo
2 cucharadas de perejil
Ajo al gusto
Sal y pimienta al gusto

- Precaliente el horno a 200 °C. • Salpimente el borrego y dórelo en una sartén con dos cucharadas de ACEITE EL COCINERO. • En la misma sartén con las dos cucharadas restantes de ACEITE EL COCINERO dore la zanahoria, cebolla, ajo, apio, tomillo, laurel, perejil y el concentrado de pollo. • Reserve esta preparación que servirá como jugo para cocer la carne.
- En una fuente para horno coloque la carne y sobre esta el jugo que preparó. • Hornee por 40 minutos aproximadamente, cuidando que no se seque y en caso de que eso suceda utilice el jugo reservado. • Corte el tocino y dórelo en una sartén. • Retire el exceso de grasa, coloque la cebollitas escurridas y deje dorar. • Añada los champiñones, el azúcar y cocine por 3 minutos. • Retire, deje reposar en la misma sartén y dore las papas con mantequilla.
- Retire la carne del horno y en la sartén termine de cocinar las verduras. • Mezcle con la preparación anterior y sirva como acompañante.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 75 MINUTOS • PORCIONES: 8

Ternero braceado con tomate



1 kilo de brazo de ternero deshuesado y cortado en cubos
 2 cucharadas de aceite vegetal
 2 cucharadas de mantequilla
 100 gramos de jamón de pierna cortado en dados
 1 cebolla paiteña picada en cubitos
 2 cucharadas de PASTA DE TOMATE HUNT'S
 1 cucharada de harina
 10 TOMATES HUNT'S

1 hoja de laurel
 1 cucharada de tomillo fresco picado
 4 dientes de ajo picados en cubitos
 ½ litro de agua o concentrado de res
 1 cucharadita de albahaca fresca picada
 Sal y pimienta al gusto

- Precaliente el horno a 180 °C. Salpimiente el ternero y dórelo en una sartén con aceite caliente.
- En una olla, a fuego medio, derrita la mantequilla e incorpore el jamón y la cebolla. Cocine por 3 minutos.
- Añada la **PASTA DE TOMATE HUNT'S** y deje cocinar por 2 minutos más.
- Incorpore la harina y cocine durante 5 minutos más mezclando continuamente.
- Añada las especias, los **TOMATES HUNT'S** picados y el ajo.
- Deje cocinar por 3 minutos e incorpore el concentrado de res.
- Deje hervir por 5 minutos moviendo constantemente.
- En una fuente para horno coloque el ternero y vierta la salsa sobre la carne.
- Tape y lleve al horno por 1 hora.
- Cuando esté lista retire la carne.
- La salsa resultante, llévela a una olla y deje que se reduzca hasta estar espesa. Añada la albahaca.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 60-80 MINUTOS • PORCIONES: 4

Blanqueta de ternero al horno

1 ½ kilos de pierna sin hueso
 1 zanahoria cortada en trozos grandes
 1 cebolla paiteña cortada en trozos grandes
 1 tallo de apio cortada en trozos grandes
 1 rama de culantro
 1 hoja de laurel
 1 frasco pequeño de cebollitas en vinagre
 1 bandeja de baby portobellos
 El zumo de 1 limón
 2 cucharadas de mantequilla sin sal

1 ½ cucharadas de harina
 1 taza de crema de leche
 Sal y pimienta al gusto

- Precaliente el horno a 180 °C.
- Limpie la carne y córtela en cubos de 3 centímetros.
- Colóquela en una fuente para horno con la cebolla paiteña, laurel, culantro, zanahoria y el apio.
- Salpimiente la preparación y cúbrala con medio litro de agua para que se forme un jugo.
- Lleve al horno por una hora aproximadamente.
- Debe mantener la carne siempre cubierta con el líquido, si se seca debe seguir incorporando agua caliente.
- En una olla cocine los champiñones y las cebollitas en vinagre con agua, sal, zumo de limón y la mitad de la mantequilla. Reserve.
- Cuando la carne esté lista retire del horno y coloque el líquido que reservó.
- Lleve a fuego medio para que se reduzca ¼ de la cantidad que tiene.
- En una olla derrita el resto de la mantequilla. Coloque la harina y vierta el jugo de la carne poco a poco, batiendo constantemente hasta que espese la salsa.
- Incorpore la crema de leche, mezcle y condimente.
- Mezcle todo y deje cocer en el fuego durante 5 minutos. Sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

Chuletas de ternero con champiñones



4 chuletas de ternero
 4 cucharadas de aceite
 2 cucharadas de mantequilla
 250 gramos de tocino crudo
 ½ bandeja de **CHAMPIÑONES GÜIPI**
 2 cebollas perla medianas picadas en cubos
 1 cucharadita de azúcar blanca
 8 papas medianas peladas
 ¼ de taza de vino blanco

1 taza de crema de leche
 3 ramas de tomillo
 ½ taza de caldo de res

- Prenda el horno de leña. • En una sartén caliente 1 cucharada de aceite y la mantequilla.
- Dore las chuletas por ambos lados, de 2 a 3 minutos. • Retire las chuletas y dore el tocino cortado en cubos medianos y el tomillo. • Añada los **CHAMPIÑONES GÜIPI** y deje cocinar removiendo constantemente por 2 minutos. • En una olla pequeña cocine la cebolla con el azúcar hasta que esté dorada • Pele las papas, con un saca bocados forme pelotitas y fríalas hasta que estén doradas. • Añada el vino a la cocción de los champiñones y deje reducir un poco. • Incorpore el caldo de carne, un poco de agua, lleve a ebullición y deje reducir a la mitad. • En una fuente para horno coloque las verduras con el jugo, la carne, crema de leche, tape y hornee de 15 a 25 minutos. Sirva inmediatamente.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Cocido de ternero

1 lomo de falda de ternero
 3 cucharadas de aceite
 2 cebollas perla cortadas en cubos
 4 dientes de ajo
 ½ taza de vino blanco
 2 cucharadas de pasta de tomate
 1 cebolla puerro picada
 2 tallos de apio picados
 3 zanahorias picadas en medallones
 4 ramas de tomillo fresco
 2 hojas de laurel

1 taza de concentrado de res
 1 bandeja de champiñones frescos enteros
 ¼ de taza de crema de leche
 2 cucharaditas de maicena
 Sal y pimienta al gusto

• Selle el lomo en aceite bien caliente durante un minuto por cada lado. Reserve. • Añada la cebolla, el ajo y sofría. • Vierta el vino blanco con la pasta de tomate y el concentrado de res, cueza por corto tiempo. • Derrita la maicena en un poco de agua, e incorpore a la preparación, meciendo constantemente para evitar grumos. • En una bandeja para horno coloque el puerro, la zanahoria, el apio y los champiñones. • Sazónelos con sal, pimienta, laurel y tomillo. • Sobre ellos coloque el lomo sellado, la salsa, la crema de leche y lleve al horno durante 40 minutos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 35 MINUTOS • PORCIONES: 8

Ternero al horno con zucchini

2 filetes de pierna de ternero
 1 zucchini verde
 1 zucchini amarillo
 2 cebollas perla
 3 dientes de ajo
 5 tomates riñón medianos y maduros
 2 cucharadas de aceite
 ½ taza de vino blanco seco
 2 cucharadas de tomillo fresco

2 cucharadas de alcaparras
 1 cucharada de perejil picado
 1 cucharada de culantro picado
 1 cucharada de albahaca
 Sal y pimienta al gusto

- Prenda el horno de leña. • Corte la carne en tiras largas. • Lave y corte los zuchinis en tiras finas. • Pique finamente el ajo y la cebolla perla. • Retire el círculo verde del tomate y córtelo en cruz. • Lleve los tomates al fuego y deje que hiervan durante tres minutos.
- Pele y pique los tomates y la albahaca. • En un molde coloque el aceite, la carne, el vino y los zuchinis. • Sazone con sal, pimienta, tomillo, culantro y perejil picado. Tape. • Lleve al horno durante 30 minutos. • Saque el guiso, añada las alcaparras escurridas y lleve al horno por 3 minutos más.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4

Costillas de ternero al cajún

3 bandejas de costillas de ternero
 ½ cucharadita de: sal, páprika, tomillo, orégano, pimienta blanca y negra molida, pimienta de cayena, cebolla y ajo en polvo

PARA LA SALSA

1 taza de salsa de tomate
 ½ taza de miel de abeja
 1 cebolla perla mediana picada
 2 cucharadas de azúcar morena

El zumo de 1 limón
 1 cucharada de chile en polvo
 1 cucharadita de: sal, tomillo, orégano y albahaca
 Sal, sal de cebolla y sal de ajo al gusto
 ¼ de cucharadita de salsa tabasco

• Prenda el horno de leña. En un procesador de alimentos coloque todos los ingredientes de la salsa, licúe y conserve en refrigeración tapado. • En un recipiente combine los condimentos, añada las costillas y frote esta mezcla sobre ellas. • selas en el horno por 30 minutos tapadas, después de este tiempo destape. • Deje cocinar durante 10 minutos más hasta que se doren y con una brocha coloque la salsa. • Antes de servir unte una vez más la salsa en las costillas.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINUTOS • PORCIONES: 4

Criadillas en salsa de champiñones

2 bandejas de criadillas de res
1 cucharada de mantequilla

El zumo de 1 limón
½ taza de vino blanco
¼ de taza de crema de leche

1 tallo de apio
1 rama de perejil
½ taza de concentrado de res

1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de perejil picado
½ bandeja de champiñones
Sal y pimienta al gusto

- Prenda el horno de leña.
- Limpie las criadillas, quíteles las cubiertas naturales, lave y cocine durante 30 minutos en agua caliente con el jugo de limón, apio, perejil, sal, y pimienta.
- Cuando estén listas córtelas en cubos, lávelas de nuevo con agua fría y déjelas reposar.
- En un recipiente coloque las criadillas, la mantequilla, crema de leche, el vino y el concentrado de res.
- Agregue mostaza, perejil, sal, pimienta y lleve al horno durante 10 minutos.
- Agregue los champiñones, lleve nuevamente al horno por 20 minutos y sirva caliente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINUTOS • PORCIONES: 8

Riñones de ternero con especias



4 riñones de ternero
1 cebolla perla picada en cubos pequeños
1 cucharada de mantequilla
1 taza de VINO TINTO CEMASCHI FURLOTTI
1 hoja de laurel
3 clavos de olor
7 pimientas dulces

1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de harina
Sal y pimienta al gusto

• Precaliente el horno a 180 °C. • Limpie los riñones, retire la grasa y lávelos. • En un recipiente coloque el **VINO TINTO CEMASCHI FURLOTTI**, laurel, pimienta dulce, clavos de olor y azúcar. • Deje hervir durante 10 minutos, cierna y reserve. • En una sartén derrita la mantequilla, sofría los riñones con cebolla, sal y pimienta. • Cocine durante 3 minutos, añada la harina y mezcle. • Coloque todos los ingredientes en una fuente para horno. Incorpore la preparación reservada, tape y deje cocinar por 30 minutos. Sirva caliente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

Guiso oriental

1 kilo de riñones
de cerdo

6 cucharadas de aceite
vegetal

½ taza de crema de leche

2 cucharadas de maicena

1 lata de piñas

Sal y curry al gusto

• Corte los riñones en rodajas. • Dórelos en una sartén con aceite. • En una fuente para horno coloque la piña con su almíbar, la crema de leche, la maicena disuelta en agua, la sal y el curry al gusto. • Incorpore los riñones, tape y deje cocinar por 30 minutos. • Sirva acompañado de arándanos y uvillas secas.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 8

Budín de hígado y carne

2 bandejas de hígado de res

1 bandeja de carne de cerdo

2 pimientos verdes cortados en trozos grandes

1 cebolla paiteña grande cortada en cuartos

2 dientes de ajo

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de salsa inglesa

1 cucharada de perejil picado

4 huevos

½ taza de pan molido

1 taza de concentrado de res

Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

- Precaliente el horno a 180 °C.
- En poca agua con sal, cocine el hígado y la carne de cerdo.
- Cuando esté cocido, muele la carne y el hígado con la cebolla, ajos y pimientos.
- Derrita la mantequilla y agregue a la mezcla anterior, al igual que el resto de ingredientes. Mezcle bien.
- Engrase un molde rectangular alto y coloque en él la preparación.
- Lleve al horno una fuente con agua tibia, colóquela en la parte baja de la rejilla y sobre ella el molde con el budín.
- Deje que se hornee de 30 a 45 minutos. Sirva caliente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

Estofado mixto



1 bandeja de carne de cerdo
 1 corazón de res
 200 gramos de LONGANIZA JURIS
 100 gramos de TOCINO AHUMADO JURIS
 1 bandeja de hígado de res
 1 diente de ajo machacado
 ½ cucharadita de pimentón

½ cucharadita de pimienta molida
 ½ cucharadita de sal
 ½ taza de concentrado de res
 ½ taza de vino blanco
 2 cucharadas de pasta de tomate
 3 cucharaditas de salsa de soya

• Prenda el horno de leña. • Corte la carne, las vísceras y el **TOCINO AHUMADO JURIS** en cubos y dórelos en una sartén. • Incorpore la **LONGANIZA JURIS** cortada en pedazos medianos. • Disponga estos elementos en una fuente para horno e incluya el resto de ingredientes. • Lleve al horno por 30 minutos. Sirva caliente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 8

Filetes de hígado con manzana



1 kilo de hígado de res
 ¾ de taza de jugo de naranja
 1 cucharada de jugo de limón
 3 manzanas
 1 cebolla paiteña picada
 1 cebolla perla
 1 cucharada de perejil
 ½ taza de concentrado de res
 1 hoja de laurel

1 cucharadita de azúcar
 Sal y pimienta al gusto
 1 cucharadita de ACEITE EL COCINERO

- Limpie el hígado y cocínelo por 10 minutos en agua con la cebolla paiteña y un poco de sal.
- Retire el agua, deje enfriar y filetee en 8 porciones.
- Coloque los filetes en una fuente para horno, añada el **ACEITE EL COCINERO** y el resto de ingredientes, a excepción de las manzanas y deje que se marinen por dos horas.
- Pasado este tiempo precaliente el horno a 180 °C.
- Tape la fuente y cocine en el horno por 20 minutos más. Sirva caliente, acompañado de las manzanas cortadas en rodajas.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: Las vísceras y menudencias se procesan con los más altos niveles de higiene y tienen la garantía de calidad de AGROPESA y SUPER CARNES.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 4

Medallones de cerdo con jamón



1 ENROLLADO A LA ALEMANA DE CERDO GOURMAND
 2 cucharadas de perejil
 150 gramos de jamón
 1 lata de champiñones
 1 queso gouda
 1 cucharada de aceite
 Sal y pimienta al gusto

• Prenda el horno de leña. • Corte en medallones el **ENROLLADO A LA ALEMANA DE CERDO GOURMAND**. • Salpiméntelos y fríalos en aceite caliente durante siete minutos por cada lado. • Coloque los medallones dentro de un molde. • Pique el perejil y espolvoree sobre la carne. • Corte el jamón en tiras y ubíquelos sobre los filetes. • Escorra los champiñones, córtelos en mitades y colóquelos sobre el jamón. • Corte el queso gouda en tiras y coloque sobre los champiñones. • Lleve al horno por 5 minutos y sirva.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINUTOS • PORCIONES: 8

Milanesa de lomo especial



**8 FILETES DE CARNE
APANADA AL PARMESANO
GOURMAND**

2 tazas de aceite vegetal

8 rodajas de queso
mozzarella

1 tomate picado en
rodajas

2 cucharadas de
orégano seco

- En una sartén, a fuego medio, caliente el aceite e incorpore los **FILETES DE CARNE APANADA AL PARMESANO GOURMAND** hasta que la apanadura se dore.
- Retire de la sartén, coloque los filetes en una bandeja y lleve al horno precalentado a 180 °C durante 10 minutos.
- Retire del horno, coloque una rodaja de tomate, una de queso mozzarella y rocíe orégano sobre cada filete.
- Llévelos al horno hasta que el queso se derrita.

GLOSARIO

ADOBAR: Sumergir un cárnico crudo en un preparado de hierbas, especias y diferentes ingredientes para conservar y realzar el sabor del alimento.

AHUMAR: Técnica culinaria en la que se cuecen los alimentos a base del humo proveniente de maderas de poca resina. También se lo usa para conservar alimentos.

ASAR: Exponer un alimento a la acción directa del fuego o a la del aire caliente para cocer a la parrilla, el horno o la plancha.

BRASEAR: Técnica culinaria en la cual se cocinan piezas grandes de carnes, peces o verduras en calor seco y luego en calor húmedo dentro de una olla cerrada, llamada brasera.

BRIDAR: Técnica culinaria a través de la cual se ata el cárnico con un hilo o cuerda de cocina para que no pierda su forma o relleno durante la cocción.

ENCURTIR: Sumergir alimentos en una solución de sal, combinada con vinagre y especias como mostaza, comino o pimienta para aumentar su acidez y permitir que aumente su tiempo de conservación.

LAQUEAR: Untar al alimento con una salsa espesa preparada a base de manteca, antes de cocinarlo.

MARINAR: Técnica culinaria en la cual se sumerge un cárnico o pez crudo en una preparación elaborada con elementos ácidos y condimentos, por un tiempo determinado para darle sabor y ablandarlo.

MACERAR: Técnica de ablandamiento en donde se sumerge a un alimento en vino, vinagre, aceite con hierbas aromáticas, a temperatura ambiente para suavizarlo o extraer las partes solubles.

PINCHAR: Hacer una incisión con un objeto punzante en una preparación para que salga el vapor y no se eleve la presión o para que no se reviente y pierda el relleno.

SALTEAR: Cocer de forma total o parcial un alimento a fuego vivo, removiéndolo periódicamente.

SELLAR: Dorar un cárnico en aceite o mantequilla a fuego alto para cerrar sus poros y permitir que mantengan sus jugos naturales.

ROSTIZAR: Proceso de cocción largo para cortes selectos donde se rota al alimento cerca a una fuente de calor hasta que se cocine.