

PARRILLA Y COCINA COLOMBIANA

VOLUMEN 2

AMANTES de la CARNE de RES



 @fedeganColombia

 @fedegan_col

 fedegan

 @carneylechecolombiana

 @carneylechecolombiana.co



EL MEJOR SAZONADOR PARA LA CARNE DE RES ES LA SAL, EVITE COLOCARLA ANTES DE QUE ESTÉ ASADA PARA QUE NO PIERDA SUS JUGOS Y QUEDE SECA.

AMANTES de la CARNE de RES

RECETARIO

Con el propósito de que las familias colombianas sigan disfrutando de los alimentos fruto del trabajo de miles de productores dedicados a la ganadería en nuestro país, el **Fondo Nacional del Ganado** y **FEDEGAN** presentan el volumen 2 del recetario **'AMANTES DE LA CARNE DE RES'**.

Aquí podrá encontrar una variedad de preparaciones que rescatan sabores de la cocina tradicional y nuevas experiencias gastronómicas con diferentes cortes para la parrilla.

La carne colombiana, por su sabor y origen natural, es apetecida en el mercado nacional e internacional, debido a que nuestro ganado, a diferencia de otros países, se alimenta con pasto durante todo el año, sin el uso de hormonas, respetando el ciclo natural de desarrollo. También por las buenas prácticas ganaderas que nos permiten producir carnes limpias, biológicas y orgánicas que van desde las fincas hasta la mesa.



¿LA CARNE DE RES ES NECESARIA PARA NUESTRO CUERPO?

La carne de res, además de ser agradable al paladar, es indispensable para el correcto funcionamiento corporal y la prevención de enfermedades. Contiene, por ejemplo, unas macromoléculas denominadas proteínas que están compuestas por sustancias llamadas aminoácidos, sin las cuales no podríamos vivir, pues ayudan a construir los huesos, los músculos y otros tejidos. Además, fortalecen el sistema de defensas y ayudan a sanar heridas y quemaduras.

Las proteínas de la carne de res se absorben fácilmente porque son de alta calidad y aportan nutrientes vitales para afrontar el día a día.

La carne de res es una magnífica fuente de vitaminas. Comer 100 gramos de hígado de res a la semana permite mantener una mejor visión porque aporta vitamina A. De igual forma, comer carne de res aporta vitaminas del complejo B: la B1, necesaria para la transformación de los alimentos en energía; la B2, que ayuda al

crecimiento, desarrollo cerebral, mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello; la B3, colabora en las funciones del sistema nervioso, digestivo y favorece la producción de hormonas sexuales; la B6, influye en el desarrollo cerebral del feto durante el embarazo, y de las niñas y niños durante la infancia; la B9, nutriente esencial que participa en numerosas funciones de nuestro organismo; y la B12 que interviene en múltiples funciones esenciales.



Distintos tipos de minerales esenciales se encuentran en la carne y las vísceras de res. Estos son necesarios porque el cuerpo no puede producirlos y debe tomarlos de los alimentos, entre ellos el hierro, que es parte fundamental de la composición de los glóbulos rojos y, por ende, necesario para la correcta distribución del oxígeno a los órganos y tejidos. Por esa razón, consumir hígado de res al menos una vez a la semana, por ejemplo, contribuye a la prevención de la anemia.

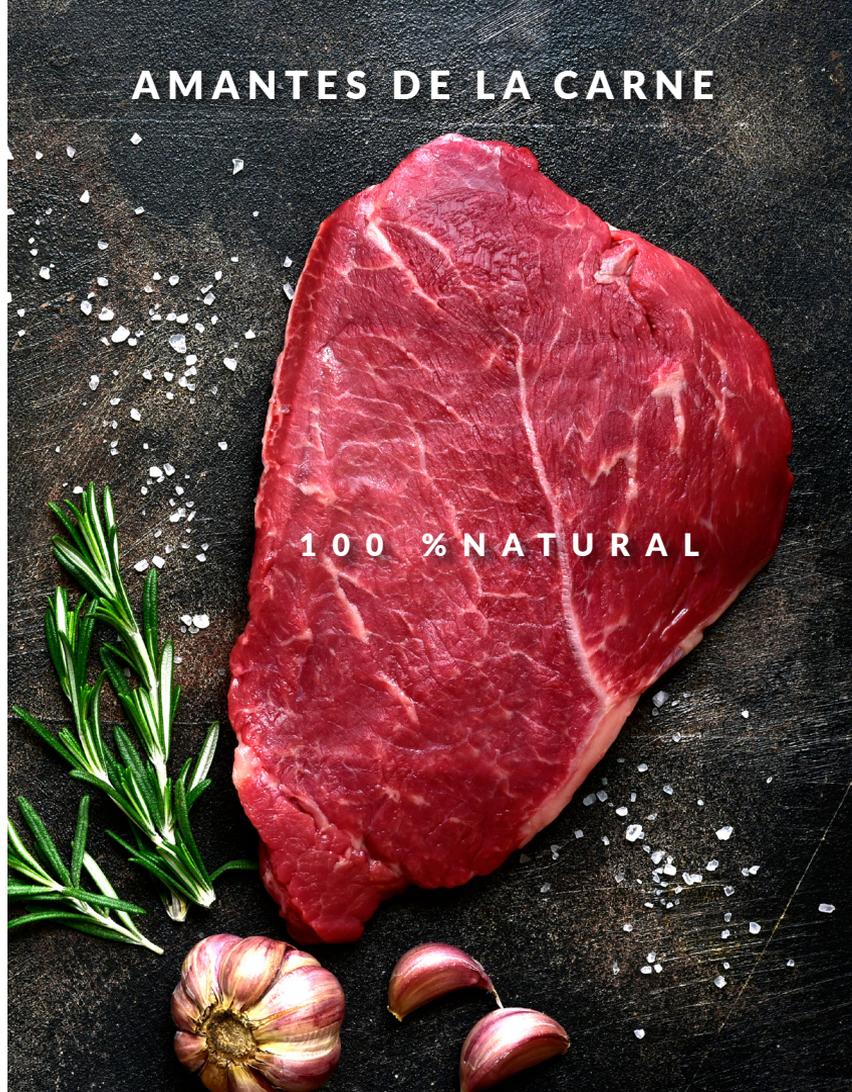
Al consumir carne de res el cuerpo también recibe minerales de fácil absorción como calcio, sodio, fósforo, yodo, zinc, magnesio y potasio, entre otros, que ayudan a fortalecer el cabello, las uñas y la piel. El zinc presente en este delicioso alimento, contribuye al desarrollo cerebral en la primera infancia y a la prevención de enfermedades degenerativas en la edad adulta.



AMANTES
de la
CARNE
de RES

AMANTES DE LA CARNE

100 % NATURAL



CONSEJOS NUTRICIONALES

1

El consumo frecuente de carnes rojas, en especial de hígado, previene la aparición de anemia originada en la falta de hierro en la sangre y que limita el transporte de oxígeno a los tejidos.

2

Para mantener una buena salud y evitar enfermedades se recomienda a los adultos mayores consumir carne de res y sus derivados al menos tres veces a la semana.

3

En la etapa de crecimiento, 80 gramos de carne de res, tres veces a la semana, son ideales para el crecimiento y mantener un buen estado de salud.

4

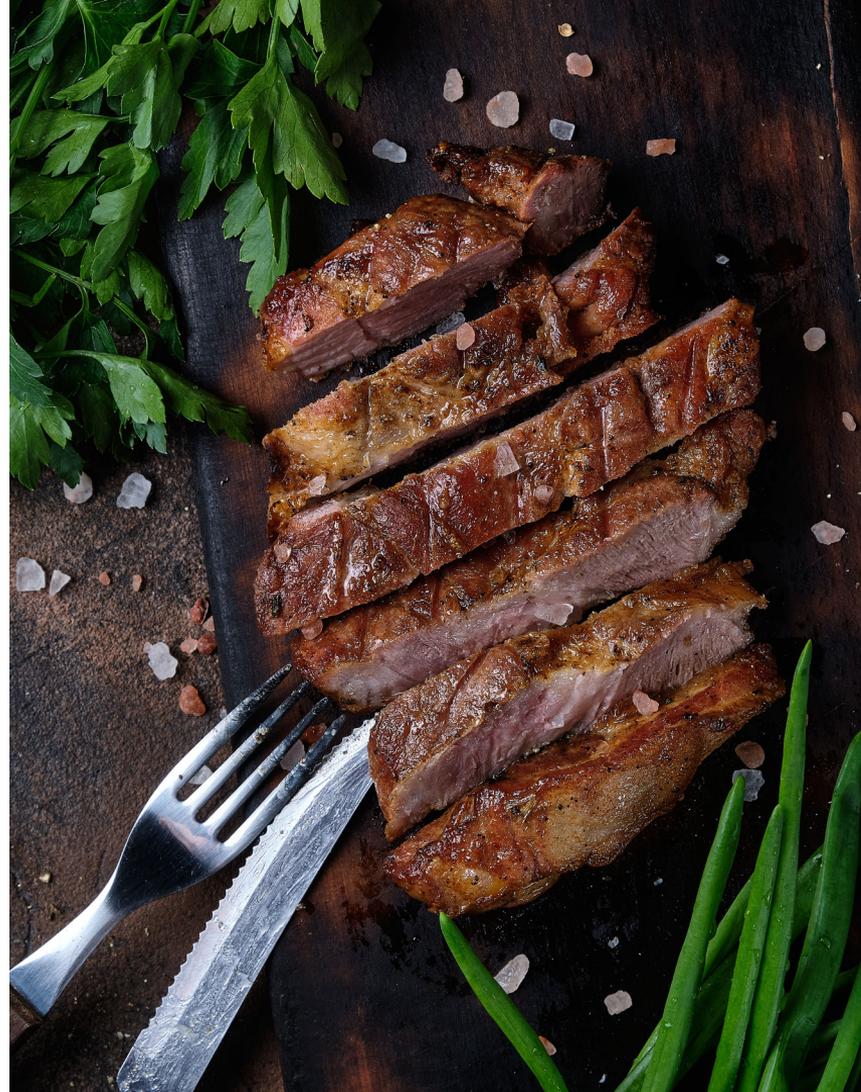
Consumir una porción de vísceras de res, al menos una vez a la semana, garantiza el aporte de nutrientes esenciales para la vida como el hierro, el zinc y las vitaminas del complejo B.

5

La vitamina K que aportan la carne y el hígado de res, es indispensable en el proceso de coagulación de la sangre.

6

Los aminoácidos contenidos en la carne de res ayudan a producir las hormonas que regulan la función corporal.





6

La carne de res y, en especial, el hígado aportan hierro y zinc que permiten un adecuado funcionamiento del cerebro.

7

Los minerales y vitaminas contenidas en la carne de res se absorben fácilmente en el intestino delgado cumpliendo muchas funciones vitales.

8

Cocinar la carne de res a altas temperaturas por tiempos prolongados, afecta las vitaminas del complejo B. Lo ideal es cocinarla a fuego medio por tiempos cortos.

9

Los nutrientes contenidos en la carne de res son necesarios durante el embarazo, porque favorecen el adecuado crecimiento y desarrollo de los tejidos del feto.

10

Durante la lactancia, la carne de res aporta las proteínas y nutrientes adicionales que se requieren en este período para lactar al bebe, dándole nutrición de alta calidad.





RECETAS PARA LOS AMANTES DE LA CARNE



1. LOMO PAIPA

2. MORRILLO A LA PARRILLA

3. HAMBURGUESA MONSTRUO

**4. FALDA MARINADA EN CERVEZA NEGRA
A LA PARRILLA, CON CHIMICHURRI DE
HIERBABUENA**

**5. FILETES DE LOMO A LA PARRILLA CON
TIMBAL DE CHOCLO**

6. COSTILLAS A LA PARRILLA

7. POSTA NEGRA AL ESTILO CARTAGENERO

8. SANCOCHO DE COLA CON HOGAO

9. SOPA DE ARROZ CON CALLO (MENUDO)

10. GUISO DE CARNE

11. PUCHERO DE CARNE CECINA

**12. CARNE DESMECHADA CON ARROZ DE
FRIJOLITOS NEGROS**

1. LOMO PAIPA



AMANTES
de la
CARNE
de RES

LOMO PAIPA



Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 800 g de lomo limpio
- 2 cebollas cabezonas rojas, medianas, cortadas en julianas
- 2 pimentones ahumados, sin piel ni semillas
- 300 g de queso Paipa rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Tome la pieza de lomo y córtela por un extremo, a lo largo, como haciendo un corte mariposa, con cuidado de no separar en dos partes la pieza de carne.

En una sartén, fría la cebolla hasta que esté completamente transparente, retire y reserve. Con ayuda de una cuchara ponga las cebollas, los pimentones y el queso en una de las mitades del lomo y cierre cuidadosamente. Puede ayudarse de unos palillos para cerrar el lomo, reserve. Lleve a la parrilla caliente y cocine por dos (2) minutos, dele la vuelta y cocine por dos minutos más. Retire del fuego alto y lleve a un fuego moderado en la parrilla, si es necesario ayúdese de una tapa para crear un efecto horno y cocine por cinco (5) minutos más por lado y lado, hasta que el queso se haya fundido por completo.

Sirva acompañado de papas en cascos.

LOMO PAIPA





2. MORILLO A LA PARRILLA

AMANTES
de la
CARNE
de RES

MORRILLO A LA PARRILLA

Nivel de dificultad: Medio

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 4 horas

Ingredientes:

- 2500 g de morrillo
- Mostaza
- Panela rallada
- Pimienta negra molida
- Sal de grano
- Ajo en polvo
- Escamas de cebolla

PREPARACIÓN:

Unte la pieza de carne con la mostaza, agregue la panela, la sal, la pimienta, el ajo y la cebolla. Envuelva en papel film (Vinipel), deje en el refrigerador toda una noche.

Encienda el asador de gas y precaliente, retire el papel film y envuelva la pieza de carne en papel encerado y luego en papel aluminio. Coloque a fuego indirecto sobre la parrilla y tape; si el asador no tiene tapa, ayúdese con una bandeja o algo que haga el efecto horno. Deje cocinar a fuego moderado bajo por cuatro (4) horas siempre con calor indirecto. Retire del fuego, verifique la ternura del corte, deje reposar 15 minutos antes de cortar las porciones.

MORRILLO A LA PARRILLA



3. HAMBURGUESA MONSTRUO



AMANTES
de la
CARNE
de RES

HAMBURGUESA MONSTRUO



Nivel de dificultad: Medio

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1000 g de centro de pierna
- 2 cebollas cabezonas cortada en pétalos
- 3 dientes de ajos picados finamente
- 200 g de tocineta
- 150 g de queso doble crema
- 150 g de queso Paipa
- 1 cucharada de pimentón en polvo
- Un puñado de perejil liso picado
- Sal y pimienta
- 100 g de mantequilla

PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo grueso, sofría la cebolla y retire. En la misma sartén ponga la tocineta y dore por cinco (5) minutos, retire del fuego y reserve la grasa obtenida.

En un recipiente hondo disponga la carne, mezcle con el ajo, el perejil, el pimentón en polvo y la grasa de la tocineta. Mezcle uniformemente hasta incorporar todos los ingredientes.

Divida la carne en dos partes iguales y extienda sobre papel film (Vinipel) hasta lograr una figura circular del tamaño de un plato plano grande (26 cm, aproximadamente). Sobre una de las mitades de carne, ponga la cebolla, la tocineta y el queso, dejando libre un borde de 2 cm más o menos. Luego tape utilizando la carne restante, cuidando que las dos piezas encajen perfectamente una sobre otra; haga presión sobre el borde que dejó libre de relleno hasta que esté perfectamente sellado. Con cuidado lleve a la parrilla a fuego moderado y cocine por ocho (8) minutos; con ayuda de un plato dele vuelta y cocine por el otro lado. Retire, corte y sirva en cuñas.

HAMBURGUESA MONSTRUO



4. FALDA MARINADA EN CERVEZA NEGRA A LA PARRILLA

CON CHIMICHURRI DE HIERBABUENA



AMANTES
de la
CARNE
de RES

FALDA MARINADA EN CERVEZA NEGRA A LA PARRILLA

(CON CHIMICHURRI DE HIERBABUENA)

Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 25 minutos (más 12 horas de marinada)

Ingredientes:

- 1 pieza de falda de res o vacío
- Sal gruesa para la marinada
- 1 cebolla cabezona cortada en plumas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tallos de cebolla larga partidos a la mitad, a lo largo, con todo y cola
- 1 cerveza negra
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- Pimienta negra molida

Ingredientes para el chimichurri:

- Hojas de hierbabuena
- 1 pimentón asado y cortado en cuadros
- 5 dientes de ajo fileteado fino
- Aceite de oliva
- 50 ml de vino blanco
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes de la marinada y sumerja la pieza de carne, y refrigere al menos 12 horas.

Para preparar el chimichurri solo tiene que cortar las hojas de hierbabuena en chifonade o julianas y mezclar con el aceite de oliva, el ajo, el pimentón y el vino blanco, corregir condimentos y reservar por dos (2) horas.

Caliente la parrilla con fuego medio alto, retire la pieza de carne del refrigerador, saque de la marinada y seque para eliminar el exceso de líquido.

Divida la carne en tres pedazos y lleve con cuidado a la parrilla. Deje al fuego hasta que los líquidos empiecen a salir de las piezas por la parte superior, aplique sal gruesa y dele vuelta, termine la cocción, retire de la parrilla, deje reposar y sirva con el chimichurri. Acompañe con papas saladas con limón, aceite de oliva y cilantro.



**FALDA MARINADA
EN CERVEZA NEGRA
A LA PARRILLA**
(CON CHIMICHURRI DE HIERBABUENA)



DOMINAR LA TEMPERATURA BAJO LA PARRILLA ES CLAVE PARA LOGRAR UN BUEN ASADO. PASE LA PALMA DE LA MANO Y SI NO RESISTE LOS 10 SEGUNDOS, LA BRASA ESTÁ MUY FUERTE.

5. FILETES DE LOMO A LA
PARRILLA CON TIMBAL DE (HO)LO

AMANTES
de la
CARNE
de RES

FILETES DE LOMO A LA PARRILLA (CON TIMBAL DE HO(LO

Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 800 g de lomo
- 250 g maíz tierno
- 150 g de plátano maduro frito
- 150 g de queso Paipa rallado
- 10 ml de crema de leche
- 100 g de tocineta ahumada picada y tostada

PREPARACIÓN:

Sellar por la cara exterior la pieza de lomo, retirar del fuego y cortar a lo largo finas láminas. Llevar a la parrilla. Salar usando sal gruesa, retirar de la parrilla después de sellar unos minutos por cada lado.

PARA EL TIMBAL:

Saltear el maíz hasta dorar por completo, agregar el plátano, la tocineta y por último la crema. Dejar que la mezcla tome temperatura y agregar el queso; dejar que se funda y retirar del fuego. Servir con ayuda de un molde y poner las láminas de lomo sobre la mezcla.

FILETES DE LOMO A LA PARRILLA (CON TIMBAL DE HO(LO





6. COSTILLAS A LA PARRILLA



AMANTES

de la

CARNE

de RES



COSTILLAS A LA PARRILLA

Nivel de dificultad: Medio

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 50 minutos (más 12 horas de salmuera, mínimo)

Ingredientes:

- 2000 g de costilla de res magra

Para la salmuera:

- 1,5 litros de agua
- 50 g de azúcar
- 150 g de sal gruesa
- Pimienta negra en pepa

PREPARACIÓN:

Poner las costillas en salmuera y refrigerar durante 12 horas como mínimo. Pasado este tiempo retirar de la salmuera, secar el exceso de líquido y dejar reposar por media hora antes de llevar a la parrilla.

Prender la parrilla a fuego alto, llevar las costillas a las brasas y sellar, retirar del fuego alto y seguir la cocción en un lugar con calor moderado medio. Hacer uso de una tapa cóncava para tapar la carne y generar un efecto horno. Dejar cocer a esta temperatura por 30 minutos y verificar el término de la carne. Retirar del fuego, dejar reposar y servir.

COSTILLAS A LA PARRILLA



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

La carne de res juega un papel muy importante en la nutrición diaria por su contenido de proteínas de alto valor nutricional y nutrientes como el hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

Las grasas contenidas en las fibras de la carne de res aportan nutrientes esenciales y favorecen el sabor en las preparaciones, dando suavidad y consistencia, aspectos fundamentales para el deleite del paladar.

Es un alimento muy versátil y puede usarse en diferentes preparaciones asadas, estofadas, fritas, cocidas o al horno, todo depende del corte y menú que se vaya a preparar.

Es muy importante recordar que en la cocción de la carne de res se deben manejar técnicas y tratamientos especiales dependiendo de lo que se va a preparar. En un asado, por ejemplo, es fundamental la selección del corte.

Para un corte delgado de carne se recomienda mucho calor y poco tiempo; si el corte es grueso se debe poner poco calor por un tiempo más prolongado.

Corte delgado = mucho calor y poco tiempo



Corte grueso = poco calor y mucho tiempo

Son varios los términos de cocción de la carne y dependen del gusto de cada persona. En Colombia se manejan cuatro términos de cocción (un cuarto, medio, tres cuartos y bien asada), pero es importante aclarar que también se deben manejar otros dos: azul y “a punto”. El azul está antes de un cuarto y el llamado “a punto” está entre medio y tres cuartos; es el ideal por su excelente grado de jugosidad, textura, sabor e inocuidad.

La clasificación de los términos de cocción obedece básicamente a diferentes factores como son: la temperatura de la parrilla, temperatura interna de la carne, grado de jugosidad, grado de cocción y terneza que se puede sentir durante la preparación; resistencia en la costra y en el corte por presión.

Por último, es importante tener en cuenta que después de retirar la carne del calor (la parrilla), su temperatura continúa subiendo desde 2 °C hasta 5 °C aproximadamente. Por este motivo, no se deben cortar de inmediato, es necesario dejarlas reposar para que los jugos se establezcan, evitando así que se pierdan y la carne se seque rápidamente.

Preparar y comer carne de res, al menos tres veces por semana, garantiza la combinación perfecta entre nutrición y gastronomía.





7. POSTA NEGRA
AL ESTILO CARTAGENERO

AMANTES
de la
CARNE
de RES

POSTA NEGRA AL ESTILO CARTAGENERO



Nivel de dificultad: Medio

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos.

Ingredientes:

- 1 pieza de punta de anca
- 2 pimentones rojos cortados finamente en cuadros
- 1 pimentón verde
- 1 cebolla cabezona grande picada
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 4 cucharadas de panela
- 2 tazas de caldo de carne, pollo o agua
- 4 cucharadas de quemado de panela
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo grueso selle la pieza de punta de anca, empiece por la parte con grasa, dele vueltas con ayuda de unas pinzas hasta que esté perfectamente dorada, casi negra, por todos lados. Retire y reserve.

Ponga en la sartén, con la grasa desprendida del sellado de la carne, los vegetales empezando por la cebolla, el ajo y los pimentones, hasta que estos últimos ablanden. Agregue sal y pimienta, deje que se integren y retire del fuego.

Disponga todo en la olla de presión incluso la carne, agregue el agua o el caldo, la panela y el quemado de panela, tape y cocine por una hora aproximadamente. Retire de fuego, elimine el vapor, saque la carne y reserve.

Procese el líquido con los vegetales en la licuadora, pase por un colador y lleve a una sartén para reducir y corregir condimentos, si es necesario.

Corte la pieza de carne en lonjas del tamaño de su agrado y sirva con la salsa.

8. SANCOCHO DE COLA CON HOGAO



AMANTES
de la
CARNE
de RES

SANCOCHO DE COLA CON HOGAO

Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 3 horas

Ingredientes:

- 2 kilos de cola de res
- 2 plátanos verdes
- 10 papas medianas pastusas peladas y partidas
- 2 yucas peladas y partidas en trozos
- 3 mazorcas partidas
- 6 tallos de cebolla larga
- 1 manojo de cilantro
- 10 dientes de ajo picados
- 10 tomates medianos
- 5 litros de agua
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

Con ayuda de un trozo de pita haga un atado con un puñado de cilantro y dos tallos de cebolla, con sus respectivas colas. En una olla con fondo ancho agregue un chorro de aceite vegetal y dore el atado de cebolla y cilantro, el ajo y por último agregue los nudos de cola de res. Dórelos también; cuando hayan tomado color agregue 2 litros de agua y cocine a fuego medio con la olla tapada por una (1) hora.

Pasado este tiempo, agregue 3 litros de agua más, deje que tomen temperatura y añada por orden, en intervalos de 20 minutos, los siguientes ingredientes: plátano verde, mazorca, yuca y termine con la papa; lleve a ebullición y deje que reduzca un poco el fondo de cocción. Agregue cilantro picado y retire el atado que se puso al inicio. Corrija sal y verifique la dureza de los vegetales.

Sirva acompañado de arroz blanco y con el hogao preparado con tomate y cebolla larga, sofritos en un poco de aceite vegetal y condimentados con sal y pimienta. .



9. SOPA DE ARROZ (ON
(ALLO (MONDONGO)

AMANTES
de la
(ARNE
de RES

SOPA DE ARROZ (ON ALLO (MENUDO))

Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 3 horas

Ingredientes:

- 2 kilos de menudo (toalla o rejilla)
- 2 pocillos de arroz
- 2 litros de agua
- 6 papas cortadas en cuadros
- 2 zanahorias medianas cortadas en cuadros
- ½ taza de alverjas (90 g)
- ½ taza de habichuelas cortadas en rodajas (90 g)
- 1 cebolla cabezona picada
- 6 dientes de ajo picados
- 2 tallos de cebolla larga con cola, picados
- 1 manojo de cilantro picado

PREPARACIÓN:

Lave bien el menudo con limón. En una olla a presión con dos litros de agua y con un poco de sal cocine hasta que esté blando, más o menos por 30 minutos. Retire el menudo del líquido, deje enfriar y corte en cuadros uniformes. Deje enfriar el caldo y retire con ayuda de una cuchara o un colador el exceso de grasa que se acumula en la parte superior y reserve.

En una olla disponga un chorro de aceite e incorpore la cebolla cabezona, la cebolla larga, el ajo y rehogue por un par de minutos, ponga el cilantro e inmediatamente agregue el caldo evitando que este último se queme; lleve a ebullición y luego agregue el arroz. Cocine por 15 minutos y agregue el resto de los ingredientes. Deje cocinar a fuego medio por 20 minutos.

Aparte dore en una sartén el callo con un poco de aceite. Cuando haya tomado color dorado incorpore a la olla con el líquido. Cocine por 15 minutos más, retire y sirva acompañado de cubos de aguacate.

10. GUIISO DE CARNE

AMANTES
de la
CARNE
de RES



GUIZO DE CARNE (CENTRO DE ADERA O PIERNA)

Nivel de dificultad: Bajo

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 2 horas y 30 minutos

Ingredientes:

- 2 kilos de centro de cadera o pierna cortado en cubos regulares
- 2 cebollas de cabezonas
- 1 cebolla cabezona mediana picada
- 2 zanahorias medianas en cubos
- 1 mazorca desgranada
- ½ taza de alverjas (90 g)
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 cabezas de ajo
- 2 tallos de cebolla larga
- 2 pimentones rojos cortados finamente en cubos
- 20 tomates medianos muy maduros rallados
- Hojas de laurel y tomillo
- 1 cucharada de pimentón en polvo
- ½ taza de queso feta o queso campesino desmoronado

PREPARACIÓN:

En una olla añada 2 litros de agua y agregue la carne, los tallos de cebolla, las cebollas cabezonas y la cabeza de ajo partida a la mitad, el tomillo y el laurel. Cocine a fuego medio con la olla tapada hasta que la carne esté tierna.

Aparte, en una sartén de fondo grueso incorpore un chorro de aceite, la cebolla cabezona picada, el ajo y los pimentones; cocine hasta que hayan ablandado; agregue el pimentón y haga una pasta con ayuda de una cuchara. Una vez esté concentrado todo, agregue los tomates y deje reducir a fuego medio hasta que tome consistencia.

Retire la carne del fuego, cuele y reserve el caldo. Lleve la carne al guiso que tiene preparado y mezcle hasta que quede homogéneo, cocine a fuego medio por 15 minutos; si es necesario agregue caldo. Integre las alverjas, la zanahoria, y el maíz. Aumente el fuego, revuelva constantemente y agregue caldo a medida que vaya reduciendo el líquido de la cocción. Baje el fuego y deje cocinar por 10 minutos más. Retire del fuego y sirva con trozos de queso por encima, acompañado de arroz blanco.

11. PUCHERO DE CARNE



AMANTES
de la
CARNE
de RES



PUCHERO DE CARNE (ECINA)

Nivel de dificultad: Medio

Porciones: 6

Tiempo cocción: 2 horas

Tiempo para la salazón de la carne: 24 horas

Ingredientes:

- 2 kilos de posta de bola o centro de cadera / Carne cecina (ver explicación)
- 1 zapallo mediano cortado en trozos
- 3 zanahoria medianas
- 1 yuca mediana partida en trozos
- 6 papas pastusas partidas en cuartos
- 1 taza de maíz mute
- ½ taza de maíz choclo
- Hojas de cilantro cimarrón
- 2 tallos de cebolla larga picada fina
- 6 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla cabezona picada fina
- 2 kilos de sal

PREPARACIÓN:

El día anterior, en una vasija honda disponga una capa gruesa de sal, coloque la carne y cubra con el resto de sal. Almacene en un lugar fresco o en la parte baja de la nevera. Pasadas 24 horas retire la carne y lave el exceso de sal con abundante agua y lleve a una olla con agua fría que cubra la carne. Cambie el agua cada 40 minutos por aproximadamente unas cuatro horas

En una olla ponga un chorro de aceite y sofría la cebolla larga, incluyendo las colas. Agregue la cebolla cabezona y el ajo. Cuando estén transparentes agregue dos (2) litros de agua y la carne cortada en piezas gruesas. Cocine la carne a fuego medio por una hora. Pasado este tiempo agregue los demás ingredientes y cocine por una (1) hora más. Sirva las guarniciones y acompañe con un trozo de carne. Si es de su gusto puede ponerle cilantro.

PUCHERO DE CARNE (ECINA)



A close-up photograph of a meal. On the left, a mound of dark brown rice mixed with black beans sits on a white plate with a blue wavy pattern. To the right, a long pile of shredded, saucy beef is served. In the background, a white bowl contains a green salad with purple onions. A red banner with white text is overlaid on the top right. A knife and fork are visible in the bottom right corner.

12. CARNE DESMECHADA
(CON ARROZ Y
FRIJOLITOS NEGROS)

AMANTES
de la
CARNE
de RES

CARNE DESMECHADA CON ARROZ DE FRIJOLITOS NEGROS

Grado de dificultad: bajo

Tiempo de cocción: 2 horas

Porciones: 6

Ingredientes para la Carne:

- 2 kilos de pecho limpio
- 4 pimentones rojos
- 1 cebolla cabezona
- 3 dientes de ajo
- 2 tallos de cebolla larga picada finamente
- 1 pizca de comino
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de panela rallada
- ½ taza de salsa de soya
- Sal y pimienta

Ingredientes para el arroz:

- 2 pocillos de arroz blanco
- 2 pocillos de frijol negro o caraota
- 1 plátano maduro cortado en cuadros
- 1 cucharada de mantequilla



CARNE DESMECHADA CON ARROZ DE FRIJOLITOS NEGROS

PREPARACIÓN DEL ARROZ:

Deje los frijoles en remojo la noche anterior. Cocínelos en una olla de presión hasta que estén blandos. Reserve el agua de la cocción de los frijoles y en ella incorpore el arroz y los frijoles cocidos. Añada la mantequilla, adicione sal y cocine hasta que el arroz esté cocido perfectamente. Cuando el arroz esté listo, añada los plátanos fritos previamente y mezcle uniformemente.



PREPARACIÓN DE LA CARNE:

En la olla de presión ponga la carne con un (1) litro de agua, cocine por 40 minutos y retire del fuego. Con ayuda de un tenedor deshebre la carne y reserve dentro del caldo de cocción.

En una sartén de fondo grueso prepare el guiso de la carne. Primero sofría el ajo y las cebollas, luego agregue el pimentón y deje que ablande; añada la salsa de tomate y la panela, y deje que se integren los ingredientes. Ponga la carne entre el guiso y añada la salsa de soya y la panela, revuelva hasta que el guiso se adhiera a la carne; moje con caldo permanentemente para que no se seque. Para terminar, añada el comino y la sal, deje que se evapore el exceso de líquido, retire del fuego y sirva acompañado del arroz con frijol.

CARNE DESMECHADA
CON ARROZ DE
FRIJOLITOS NEGROS

CONSUMIR CARNE DE RES,
AL MENOS TRES VECES POR SEMANA,
GARANTIZA LA COMBINACIÓN
PERFECTA ENTRE NUTRICIÓN
Y GASTRONOMÍA.





AMANTES
▀ de la ▀
CARNE
de RES



FONDO NACIONAL
DEL GANADO



FEDEGAN