



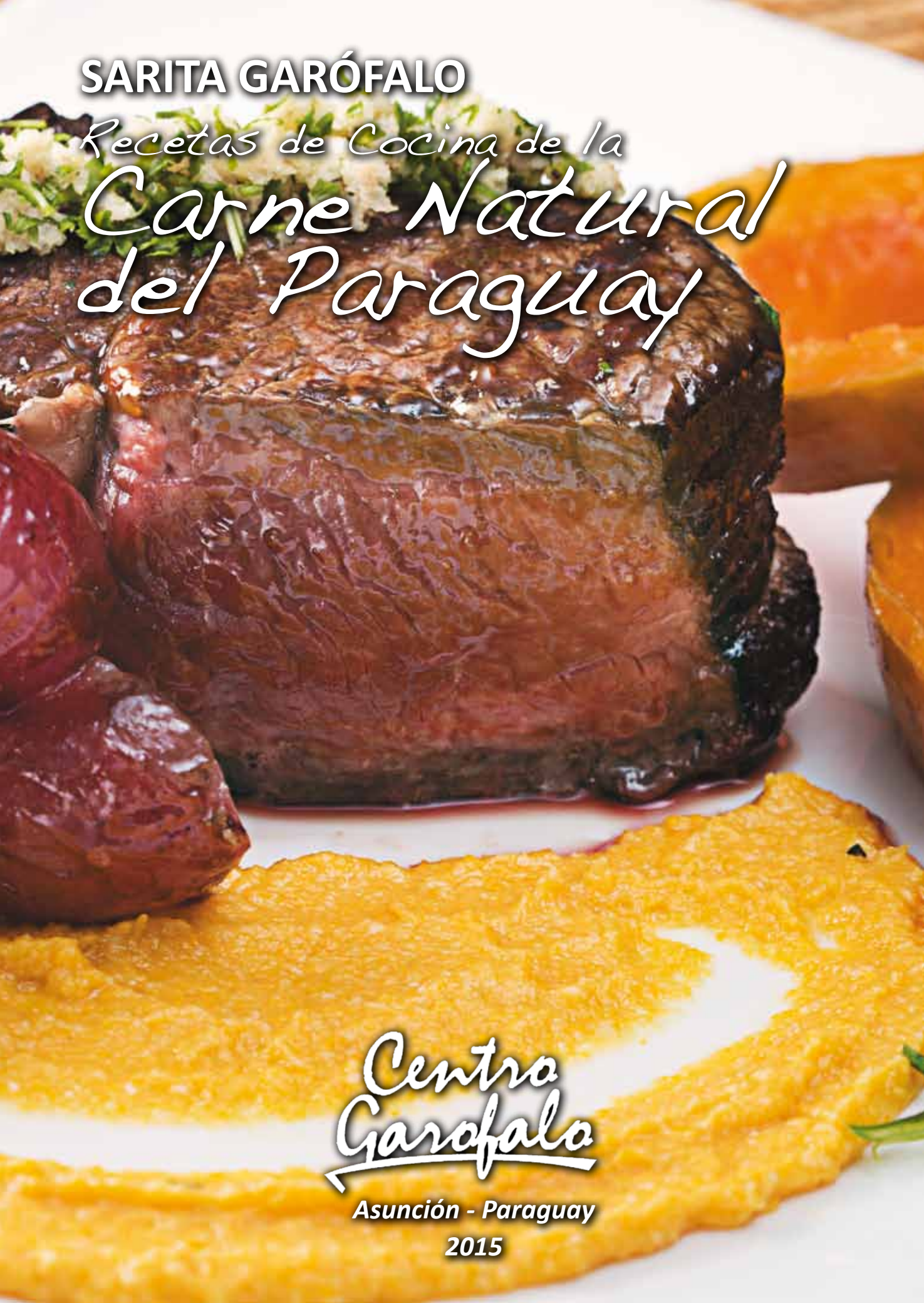
ASOCIACIÓN RURAL DEL PARAGUAY

Recetas de Cocina de la Carne Natural del Paraguay



Solidaridad





SARITA GARÓFALO

Recetas de Cocina de la

Carne Natural del Paraguay

*Centro
Garófalo*

Asunción - Paraguay

2015

Recetas de Cocina de la Carne Natural del Paraguay

Sarita Garófalo

84 pags.; 19,5 x 27,5 cm

ISBN 978-99967-799-2-3

Realización de Material: Asociación Rural del Paraguay y Fundación Solidaridad Latinoamericana

Staff: Centro Garófalo

Autor: Sarita Garofalo Benza

Fotografía: Reflex Estudios Fotográficos

Tipeado y Corrección: Lic. Anahí Dominguez Franco

Coordinación: Comisión de seguimiento Programa Carne Natural

Diseño y diagramación: David Poissonneau

Impresión: Editora Ricor Grafic S.A. - 021 296 750 - ricor@ricor.com.py

Hecho el depósito que prescribe la Ley

Derechos reservados conforme a la Ley

Impreso en Paraguay

Prólogo

La **Asociación Rural del Paraguay y la Fundación Solidaridad Latinoamericana**, han unido sus esfuerzos para la ejecución del “**Programa de Carne Natural**”, que tiene como objetivo establecer las bases de los *Estándares de la producción de Carne Natural del Paraguay*, y que los mismos sirvan como instrumento que coadyuve a la continua mejoría de la producción bovina, hacia una mayor eficiencia y productividad.

Las características naturales del Paraguay, de abundancia de praderas, fecunda vegetación de gramíneas, suelos aptos para cultivos agrícolas, clima subtropical, ríos y arroyos se suman a la gran tradición de cría ganadera, a los recursos humanos y profesionales idóneos, poniendo un marco adecuado para que el productor con su ciencia y conocimiento, conjugue todos los factores, para la excelente y conocida producción de carne paraguaya.

Los *Estándares de la producción de la Carne Natural del Paraguay*, se basan de este modo en las condiciones naturales para la cría bovina, fomentando al mismo tiempo un ambiente de respeto a los animales, al medio ambiente y las personas que trabajan en la producción.

Con los Estándares, también se pretende dar satisfacción a las demandas de los principales requerimientos de los mercados consumidores de carne natural, un mercado que tiene muchas oportunidades y potencialidades aun por desarrollarse.

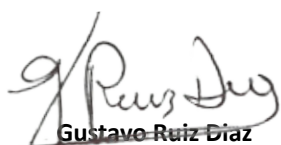
Como material de apoyo para una mejora continua en la producción de carne natural al igual que para su presentación y promoción se han generado los siguientes documentos:

- Compilación de leyes forestales y ambientales
- Compilación de leyes relacionadas a la producción de carne
- Buenas prácticas de producción de carne
- Características nutricionales de la carne
- Características físicas de la carne
- Formas de cocción y Recetario de platos en base a carne

Este juego completo de documentos, resalta las ventajas cualitativas y cuantitativas de la producción paraguaya, de manera a poder presentarla y promocionarla para el consumo a nivel Nacional e Internacional. Estos documentos pretenden ser un material de consulta para todos aquellos que se involucren con la producción agropecuaria, de manera a que en un solo paquete, encuentren toda la información relacionada a la producción de carne natural. El juego de documentos, también será consultado por profesionales técnicos del área, abogados, productores, inversionistas, académicos estudiantes y público en general.

Agradecemos y reconocemos la valiosa colaboración a todos los profesionales que realizaron los estudios correspondientes a cada tema, así como a los que participaron de la compilación, revisión, corrección, edición y publicación.

La **Asociación Rural del Paraguay y la Fundación Solidaridad Latinoamericana**, reafirman su compromiso con el desarrollo y la producción sustentable, a través del presente juego de documentos, que estarán disponibles en forma impresa y digital para acceso libre y gratuito para todos los interesados, colaborando para la producción sustentable del PARAGUAY.



Gustavo Ruiz Díaz
Country Manager Solidaridad



Germán Ruiz Aveiro
Presidente de la ARP

Índice

1	Prólogo	3	10	Los platos nuestros de cada día	37
2	Utensilios esenciales para la manipulación de la carne	5	10.1	Bife satay	38
	Sugerencias para cocinar carnes a la parrilla	5	10.2	Carbonada criolla	39
3	Temperaturas y puntos de cocción más utilizados en la carne bovina	6	10.3	Guisado de carne con verduras	40
4	Cortes de carnes y su clasificación	8	10.4	Milanesa rellena al horno	41
5	Recetario		10.5	Pan de carne y especias	42
6	Platos informales para compartir con amigos	11	10.6	Pastelón el pastor	43
6.1	Albondigueta en salsa picante	12	10.7	Polenta con picadillo en salsa pizzaiola	44
6.2	Croqueta rellenas	13	10.8	Roast beef con salsa criolla	45
6.3	Empanada al horno	14	10.9	Saltimbocca a la romana	46
6.4	Hamburguesa de carne a la cerveza	15	11	Platos de campo y estancias	47
6.5	Kibbe	16	11.1	Bife de chorizo con huevo poché y mandioca frita	48
6.6	Tortillas al estilo mexicano rellenas de carne	17	11.2	Estofado de osobuco	49
6.7	Tapa	18	11.3	Guisado de mondongo	50
7	Platos fríos:	19	11.4	Locro con cecina	51
7.1	Carpaccio	20	11.5	Marinerita	52
7.2	Ensalada nacac	21	11.6	Sopa paraguaya rellena	53
7.3	Lomito en vinagreta de uva	22	11.7	Chastaca o chatasca	54
7.4	Matambre relleno con verduras	23	11.8	Guiso carretero	55
7.5	Peceto en salsa thoné con papines	24	12	Menudencias	56
7.6	Rollito de carne en salsa escabeche	25	12.1	Brochette de mollejas	57
7.7	Tapa de cuadril mechada en salsa agri dulce	26	12.2	Chinchulin en salsa cajun	58
8	Sopas	27	12.3	Corazón grillado en corsé de panceta y piña asada	59
8.1	Minestra	28	12.4	Lengua a la portuguesa	60
8.2	Puchero o cocido	29	12.5	Paté de hígado a la provenzal	61
8.3	Sopa de albóndigas	30	12.6	Rabo braseado con hortalizas	62
9	Pastas y Risotto con carnes	31	12.7	Riñoncito a la mostaza	63
9.1	Canelón a la rossini	32	13	Menú especial	65
9.2	Lasaña a la boloñesa	33	13.1	Baby beef con manteca café de paris y cous cous	66
9.3	Ragú de vacío con hongos y spaghetti	34	13.2	Entrecote en salsa bordalesa	67
9.4	Raviol en su jugo	35	13.3	Fondue de lomito y sus salsas	68
9.5	Risotto	36	13.4	Lomo alto grillado con crema de maíz, cebollas confit, gremolata y calabaza horneada	69
10	Los platos nuestros de cada día	37	13.5	Salteado de lomo al estilo asiático	70
10.1	Bife satay	38	13.6	Stroganoff	71
10.2	Carbonada criolla	39	14)	Acompañamientos para carnes asadas y grilladas	73
10.3	Guisado de carne con verduras	40	14.1	Chutney de mango	74
10.4	Milanesa rellena al horno	41	14.2	Salsa agri dulce	74
10.5	Pan de carne y especias	42	14.3	Salsa de aguacate (palta)	75
10.6	Pastelón el pastor	43	14.4	Salsa de queso azul	76
10.7	Polenta con picadillo en salsa pizzaiola	44	14.5	Salsa mayonesa a las finas hierbas	77
10.8	Roast beef con salsa criolla	45	14.6	Salsa de yogurt	78
10.9	Saltimbocca a la romana	46	14.7	Vinagreta con frutillas	79
11	Platos de campo y estancias	47	14.8	Salta tártara	80
11.1	Bife de chorizo con huevo poché y mandioca frita	48			
11.2	Estofado de osobuco	49			
11.3	Guisado de mondongo	50			
11.4	Locro con cecina	51			
11.5	Marinerita	52			
11.6	Sopa paraguaya rellena	53			
11.7	Chastaca o chatasca	54			
11.8	Guiso carretero	55			
12	Menudencias	56			
12.1	Brochette de mollejas	57			
12.2	Chinchulin en salsa cajun	58			
12.3	Corazón grillado en corsé de panceta y piña asada	59			
12.4	Lengua a la portuguesa	60			
12.5	Paté de hígado a la provenzal	61			
12.6	Rabo braseado con hortalizas	62			
12.7	Riñoncito a la mostaza	63			
13	Menú especial	65			
13.1	Baby beef con manteca café de paris y cous cous	66			
13.2	Entrecote en salsa bordalesa	67			
13.3	Fondue de lomito y sus salsas	68			
13.4	Lomo alto grillado con crema de maíz, cebollas confit, gremolata y calabaza horneada	69			
13.5	Salteado de lomo al estilo asiático	70			
13.6	Stroganoff	71			
14)	Acompañamientos para carnes asadas y grilladas	73			
14.1	Chutney de mango	74			
14.2	Salsa agri dulce	74			
14.3	Salsa de aguacate (palta)	75			
14.4	Salsa de queso azul	76			
14.5	Salsa mayonesa a las finas hierbas	77			
14.6	Salsa de yogurt	78			
14.7	Vinagreta con frutillas	79			
14.8	Salta tártara	80			

Utensilios esenciales para la manipulación de la carne

1. Buenos cuchillos: es indispensable que los cuchillos sean de acero inoxidable, buena calidad, no dentados y de una sola hoja o pieza. Los más utilizados son; de oficio, flexible, buena punta y de 20 cm. de longitud aproximadamente.

Cuchillo para carne: entre 30 a 40 cm. de longitud, borde liso, hoja ancha y con mango antideslizante y lavable. No se recomienda mangos de madera por considerarse en la actualidad anti higiénicos. Deben poseer la cualidad de secado rápido.

Cuchillo de golpe: fuerte y resistente para utilizarse en golpes certeros para cortar pequeños huesos.
2. Piedra para afilar y chaira: la primera se utiliza para dar filo a los cuchillos y la segunda se utiliza para pulir el filo y mantenerlo.
3. Termómetro: necesario para obtener la temperatura correcta en el centro de las carnes, estos pueden ser digitales o análogos.
4. Espátula: se utiliza para manejar pequeñas piezas de carne cocinadas en grill, parrilla o sartenes como hamburguesas, churrascos o medallones.
5. Trinchante o tenedor: poseen generalmente dos garfios su utilización es muy necesaria cuando se trata de piezas grandes como estofadas, braseadas, etc.
6. Pinzas: infaltable en toda cocina o parrilla para mover piezas, sean estas grandes o pequeñas sin necesidad de estropear las fibras del alimento perforándolas. Para manipular frituras como milanesa, marineras, etc. o piezas cocinadas sobre la plancha o parrilla.
7. Tablas para corte: hoy en día se recomiendan de silicona, nylon desechándose las de madera por peligro de contaminación, deben ser de fácil limpieza y secado y con diferentes colores que indiquen el tipo de carne o alimento a ser utilizado: rojo para carnes rojas, azul para pescados y mariscos, amarillo para aves, verdes para vegetales y tablas blancas para alimentos ya cocidos.

Sugerencias para cocinar carnes asadas, grilladas o a la parrilla

Es muy importante a la hora de elegir la carne saber que método de cocción desea utilizar para que el resultado sea el esperado. Recordando que cortes de mejor calidad siempre son recomendables para sellar, asar a la parrilla o métodos de cocción bien rápidos. Los cortes más duros resultarán más tiernos y sabrosos utilizando métodos de cocción como estofados y braseados. En caso de preparar bifés, churrascos de lomo, lomito o carnes tiernas, recuerde pincelar la pulpa de carne con aceite y luego poner a cocinar sobre la plancha o grill.

En el caso de la salar las carnes existen diversos métodos de hacerlo, salar antes o después de cocinarlas algunos prefieren hacerlo con sal muera de manera que la sal no deshidrate la carne y no se produzca una costra de textura más seca o dura. También es importante tener en cuenta la calidad de la sal que no contenga agregados de yodo o flúor. Siempre es recomendable la sal natural, los sabores que puedan enriquecer a la carne no penetran generalmente en ella más de 1 ½ cm.

Temperaturas y punto de cocción

Términos de cocción más utilizados con la carne bovina

Estos términos o puntos de cocción en las carnes dependen del gusto personal de los comensales.

En nuestro país manejamos en la mayoría de los casos 5 términos pudiendo clasificarse de la siguiente manera.



1) **Bleu o rare** (clasificación Europea y Norteamericana respectivamente)

Carne cruda en el centro con una temperatura central o corazón de 42º a 45 º C aproximados.

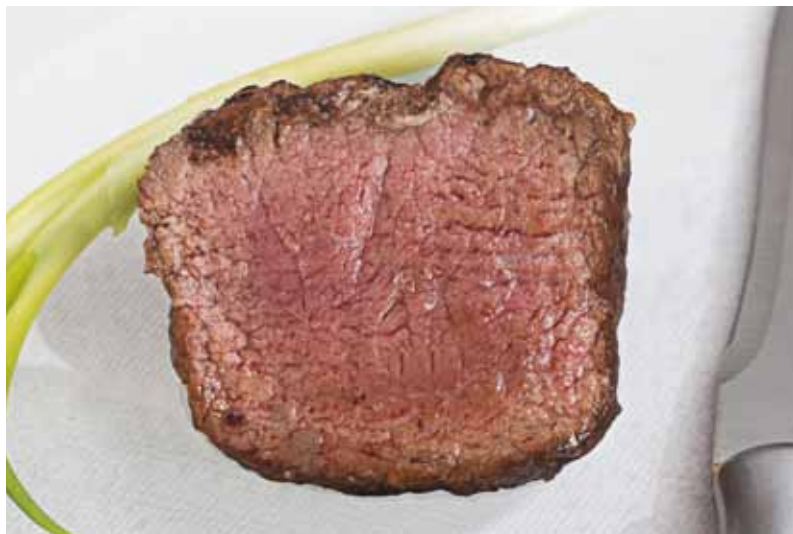
Las carnes así consumidas deben ser de excelente calidad y una manipulación muy cuidada en cuanto a la higiene por el riesgo que posee una carne en los términos de vuelta y vuelta.



2) **Saignant o médium rare** (clasificación Europea y Norteamericana respectivamente)

Punto medio sangrante, con una temperatura central de 50º a 55º C. Carne de textura ligeramente resistente con bordes grises, una franja color rosa, centro bien rojo y jugosidad sangrante.

- 3) **A point o médium**; con una temperatura central de 58º a 62º C. Con jugos rojos no sangrantes, exquisito aroma, costra marrón e interior rosado. Punto especialmente indicado para cortes de lomo y lomo.



- 4) **Ben cuit o done** (clasificación Europea y Norteamericana respectivamente)

Carne bien cocida, temperatura central 68º a 70 º C. Costra bien tostada de color café, su jugo se conserva transparente. Este punto de carne se puede utilizar con otros tipos de carnes rojas.



- 5) **Well done** (clasificación Norteamericana) temperatura central más de 70º C, es una carne que ha perdido su jugo, la cocción está pasada y que ofrece resistencia al morderla, el color interno es grisáceo y la costra es oscura.



Observación: se debe tener en cuenta que una carne muy jugosa o roja en su interior no es aconsejable consumirla cuando se trata de carnes molidas.

Una carne muy jugosa no llega al punto de pasteurización a no ser que mantengamos al calor por tiempo muy prolongado.

El corte y la calidad de la carne determinan el tipo de cocción que se dará oportunamente y que lleva cada tipo.

Conviene tener en cuenta que las carnes cocidas a la parrilla, horno o grilladas deben reposar una vez retiradas de la cocción pues aún fuera del calor se sigue cocinando con la temperatura interior de las mismas, se debe dejar estabilizar los jugos para que éstos no se pierdan afectando así la humedad.



Baby Beef



Lomo angosto



Turnedo

Cortes de carnes y su clasificación

Cortes de 1ra categoría

Lomito

Carne magra y tierna

Cocciones más adecuadas

Grilladas, salteadas, horneadas. Recomendándose cocciones rápidas y temperaturas más altas.

Lomo

Los bifes

Como sabemos esta carne es un músculo ubicado sobre la columna vertebral abarcando las trece costillas contadas a partir de la parte posterior del animal y en sentido ascendente. En la parte superior encontramos las de más baja calidad que generalmente son utilizadas para guisados y estofados y las inferiores utilizadas para grillados, salteados, cocciones rápidas con más altas temperaturas

Bife angosto

También llamado bife de chorizo abarca las tres primeras costillas y tres dorsales (seis vértebras).

Bife medio

Entre la cuarta y octava costilla, conocida también como entrecote (entre costillas) considerados como los más exquisitos bifes para ciertos gourmets. Si a esta carne la limpiamos y retiramos los bordes obtenemos el ojo de bife.

Bife ancho

Ubicado en la parte superior lumbar entre la novena y décima tercera costilla. Se utiliza con el hueso como bife con costilla y el resto para guisados y estofados.

Pecceto

Cocciones más recomendadas
Frituras, estofados, hervidos y braseados.

Colita de cuadril o de rabadilla

Pieza muy indicada para rellenar.
Cocciones más indicadas
Horneadas, grilladas, salteadas y estofadas

Rabadilla o cuadril

Cocciones más indicadas
Horneadas, grilladas, salteadas y estofadas

Bola de lomo

Corte muy utilizado para la preparación de milanesas y marineras.

Carnaza negra

Cocciones más indicadas
Estofados, guisados, salteados

*Entrecote**Corte de lomito**Bastones**Chateaubriand***Cortes de 2da categoría**

Dependiendo de los cortes se pueden optar por cocciones más largas para tiernizar las carnes, algunos pueden ser de cocciones más rápidas

Cocciones recomendadas

Vacío

Estofados, braseados y ciertos cortes grillados

Matambre

Hervidos y estofados

Paleta

Estofados y guisados

Aguja o roast beef

Estofados, hervidos

Punta de paleta

Estofados y horneados prolongados a bajas temperaturas

Asado y tapa de asado

Horneados, estofados, hervidos y grillados

Entraña (tenor graso alto)

Horneados y grillados

Cortes de 3ra categoría

Son cortes con mucho tejido con colágeno por lo que se recomiendan cocciones con mucha humedad y largo tiempo de cocción hasta lograr que sus carnes se tiernicen y el colágeno que posee se transforme en gelatina.

Cocciones recomendadas

Osobuco

Hervidos y estofados

Faldas

Estofados, horneados

Sambari (tortugueta)

Hervidos y estofados

Muchachito (chingolo)

Horneados, estofados

Garrón

Hervidos y estofados

Palomita

Estofado y braseado





*Platos informales para
compartir con amigos*



Albondiguillas en salsa picante

Ingredientes 🍴

- 500 grs. de tomates pelados
- 200 grs. de pimientos rojos asados
- 100 cc. de aceite
- 50 grs. de puré de tomates
- 2 dientes de ajo
- 50 cc. de vino tinto
- Sal, pimienta c/n
- Ají picante a gusto
- Agua o caldo c/n
- ½ cdta. de tomillo seco
- Hojas frescas de albahaca
- Ingredientes albondiguillas de carne
- 1 kg. de carne vacuna molida 2 veces
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdta. de orégano seco
- 100 grs. de queso rallado
- 1 huevo
- 1 yema
- Sal, pimienta c/n
- 20 grs. de manteca
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de ají picante

Preparación 🍳

Salsa

Calentar el aceite, agregar los tomates picados sin semillas, los pimientos rojos picados, ajos y condimentos. Cocinar hasta que los tomates hayan perdido su jugo, incorporar el puré y el vino dejando que se concentre la salsa. Agregar caldo caliente o agua si necesita. Por último rectificar la condimentación, agregar hojas de albahaca fresca para perfumar la salsa y apagar el fuego.

Albóndigas

En un recipiente mezclar la carne molida con los ingredientes, amasándolos hasta formar una masa homogénea. Darle forma, aceitar en una asadera, colocar las pequeñas albondiguillas en ella y cocinarlas a 180 °C por 8 minutos, retirar de la cocción, sumergir las albondiguillas en la salsa bien caliente darles un hervor y servir.



Croqueta rellena de jamón y queso

Ingredientes 🍴

- 500 grs. de carnaza negra
- Agua c/n
- Sal, pimienta c/n
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo

Salsa

- 20 grs. de manteca
- 25 grs. de harina
- 200 cc. de fondo o caldo de carne
- Sal, pimienta
- 50 grs. de jamón crudo procesado
- 30 grs. de queso rallado maduro rallado

Varios

- 3 huevos
- Sal, pimienta
- Pan rallado o panco
- Aceite para freír

Relleno

- 100 grs. de queso mozzarella picado
- 100 grs. de jamón cocido picado
- Hojas de albahaca

Preparación 🍳

Cortar la carne en trozos no muy pequeños y sumergirlos por poco tiempo en agua hirviendo con sal, pimienta, ajo y hoja de laurel. Una vez cocida la carne enfriarla en su jugo, retirar y procesar

Aparte en una cacerola colocar la manteca derretida, agregar la harina y cocinarla a fuego suave unos segundos, integrar entonces el caldo obtenido de la cocción de la carne y mezclar con un batidor para que no se agrome. Formar una salsa bien espesa y condimentada, dejarla enfriar y agregar el jamón procesado, el queso rallado y la carne también procesada. Formar una pasta consistente pero bien cremosa, enfriar en la heladera y luego darle la forma deseada. Ahuecar las croquetitas ayudándose con el dedo para rellenar, cerrar bien las bolitas para que no se filtre el relleno en la fritura y pasar por huevo apenas batido, condimentado y pan rallado.

Calentar el aceite a 180°C freír las croquetitas, retirarlas sobre papel absorbente y servir las preferentemente tibias.



Empanada al horno

Ingredientes

Masa

- 500 grs. de harina 0000
- 1 cda, al ras de polvo de hornear
- 1 cda. de sal fina
- 100 cc. de manteca
- 2 huevos

Relleno

- 1 kg. de rabadilla cortada a cuchillo en cubitos muy pequeños
- 500 grs. de cebolla
- 50 cc. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollitas de verdeo
- 4 huevos duros
- 1 cdita. de comino
- 1 cdta. de ají picante
- 1cda. de pimentón dulce
- Sal a gusto

Preparación

Formar una corona con la harina, sal y polvo de hornear. En el centro colocar la manteca blanda y los huevos. Integrar de a poco la harina en el centro de la corona, formando una masa. Amasarla un momento, formar un bollo y dejarla descansar 40 minutos. Estirar sobre la mesada dejando de 1 mm. aproximado de grosor, cortar en redondeles de 8 a 10 cm. de diámetro, cargar el relleno que ya debe estar frío, pintar con una yema y hornear a 180 °C hasta que se noten las empanadas cocidas y la masa dorada.

Observación: si la masa resulta dura, agregar apenas un chorrito de agua para humedecerla.

Relleno preparación

Cortar las cebollas finamente y rehogar en el aceite, una vez tiernas estas, agregar las cebollitas de verdeo en rueditas finas, agregar sal y la carne picada, hasta que cambie de color. Apagar el fuego, condimentar, rectificar la sal y enfriar. Introducir el relleno al refrigerador para estacionarlo por lo menos por 8 hs. al cabo de ese tiempo, retirar, agregar el huevo duro picado, rellenar las empanadas, pintar y hornear a 200 °C.



Hamburguesa a la cerveza

Ingredientes 🍴

- 1 kg. de carnaza molida (preferentemente 2 veces)
- Sal, pimienta
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de Kümmel
- 1 cdta. de orégano seco
- 2 dientes de ajo bien picados
- Cerveza rubia c/n
- 1 cda. de salsa kétchup
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 cda. de aceite neutro
- Aceite c/n

Varios

- Pan de hamburguesa
- Mayonesa, lechuga, tomate, huevo, cebolla, panceta

Preparación 🍳

Poner en un bowl la carne molida, agregar todos los condimentos, salsas y mezclar muy bien para distribuir los sabores en la carne en forma pareja. Por último la cerveza hasta formar una pasta suave. Tapar con papel film el bowl y dejar reposar en el refrigerador por una hora. Luego retirar del frío, darle forma, calentar muy bien la plancha, pincelar con aceite las hamburguesas y cocinarlas de ambos lados hasta notarse el jugo transparente.

Observación: estas hamburguesas pueden cocinarse perfectamente en el horno a 180°C hasta notarse el punto de cocción deseado sin olvidar dar vuelta a media cocción.



Kibbe a mi estilo

Ingredientes

- 120 grs. de trigo bulgur
- 250 cc. de caldo o agua caliente
- 750 grs. de carne molida (magra)
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo en pasta
- Comino a gusto
- Canela en polvo a gusto
- 1 huevo
- Sal, pimienta c/n
- 1 pizca de ají picante
- Aceite de girasol c/n

Preparación

Poner el trigo en remojo hasta hidratarlo totalmente, reservar. Escurrir y mezclar con la carne y demás ingredientes. Condimentar muy bien y formar una pasta. Darle forma de pequeños huevos y freírlos en abundante aceite neutro bien caliente.



Tortillas al estilo mexicano rellenas de carne

Ingredientes

Masa

- 300 grs. de harina 0000
- Sal c/n
- Pizca de aceite
- 100 cc. de agua tibia

Relleno

- 500 grs. de pulpa de paleta vacuna
- Aceite c/n
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Sal
- Pimienta
- Ají picante
- Pizca de canela

Preparación

Masa

En un bowl, disponer la harina, sal, en el centro incorporar el aceite y de a poco agua tibia, mezclar hasta lograr una masa de textura suave, dócil y húmeda. Amasar por unos minutos. Dejar descansar unos 20 minutos.

Proporcionar en 10 pedazos. Enharinar ligeramente y estirar cada una con ayuda del palo de amasar hasta que queden levemente transparente 3 mm aproximadamente.

Calentar una sartén a fuego medio. Cocinar de ambos lados por 2 minutos o hasta que la masa se vea blanca y tostada. Apilarlas unas con otra y reservar por 40 minutos, al cabo de ese tiempo ya se pueden rellenar.

Relleno

Cortar en trozos grandes la carne. En una cacerola calentar el aceite y sellar la carne junto con la cebolla y el ajo picado. Luego integrar los pimientos finamente picados, al notarlos apenas blandos agregar el tomate sin piel y sin semillas, cocinar por algunos minutos más.

Condimentar con sal, pimienta ají y canela. Separar la carne y desmenuzarla o picarla. Volver a integrar en la salsa. Cocinarla por unos minutos más. Al notarla espesa, reservar.

Para armar las tortillas: disponer sobre las tortillas el preparado de la carne, arrollarla de la forma deseada y llevar al horno por unos minutos.

Opcional: si se desea antes de arrollar la tortilla con el preparado de la carne agregar al medio un bastón de queso blanco, luego llevar al horno para entibiario.



Tapa

Ingredientes

Tapas 1

- Pan baguette c/n
- 6 mini bifes de lomo ancho de 30 grs. c/u
- 6 huevos de codorniz
- Sal, pimienta, nuez moscada c/n
- Aceite de oliva c/n
- 100 grs. de acelgas blanqueadas (pre cocidas)
- 40 grs. de queso crema
- Sal, pimienta, nuez moscada

Tapas 2

- Pan baguette c/n
- 200 grs. de paté de hígado (ver menudencias)
- 6 rodajas pequeñas de queso camembert
- Ciboulette picado c/n

Preparación

Tapa 1 Bruschetta con filet, huevo de codorniz y espinaca

Tostar las rodajas de pan con un poco de manteca. Reservar.

Aparte blanquear las espinacas en agua salada, retirar, escurrir y picar a cuchillo, mezclar con el queso crema y condimentar con sal, pimienta, nuez moscada. Sellar los pequeños bifes con un poco de aceite y freír los huevos de codorniz en aceite no muy caliente.

Para armar; untar cada tostada con la crema de espinaca, poner encima un bifecito salpimentado y el huevo de codorniz, mantener al calor.

Tapa 2

Bruschetta con queso camembert y ciboulette y paté de hígado a la provenzal

Tostar las rodajas de pan con un poco de manteca, poner por encima una rodaja de queso tibio, un poco de paté y un toque de ciboulette.



Platos Fríos



Carpaccio

(1 porción)

Ingredientes 🍴

- 100 grs. de lomito
- 1 cda. de alcaparras
- 1 cta. jugo de limón
- 40 cc. de aceite de oliva
- 10 cc. aceto balsámico
- 30 grs. de queso parmesano reggiano
- Hojas de rúcula c/n
- Hojas de lechuga romana c/n
- Sal c/n

Preparación 🍳

Elegir un lomito pequeño y dividirlo en 2 longitudinalmente, envolverlo en papel film y refrigerarlo. Al tomar consistencia y aún con el film cortar porciones muy finas hasta 100 grs. por comensal. Distribuirlos sobre el papel film nuevamente, tapar y guardarlo en el refrigerador hasta el momento de servirlo. Al servir, hacerlo sobre un plato sin tocar la carne, retirándola del papel film. Acompañar con hojas de rúcula y lechuga romana. Bañar la carne con la siguiente emulsión: en un bowl poner jugo de limón, aceto, sal, pimienta y las alcaparras, agregar de a poco el aceite mezclando siempre con un batidor manual. Por último finas rodajas de queso para completar el sabor delicioso de este plato. Servirlo inmediatamente.

Observación: si se desea se puede enriquecer este plato con mostaza, algo picante y un toque de crema.



Ensalada Nacac

(4 porciones)

Ingredientes 🍴

- 300 grs. de carne roast beef en tiras muy finas
- 30 cc. de aceite neutro
- Sal, pimienta, ají picado c/n
- 300 grs. de mandioca cocida en trocitos pequeños
- 1 pimienta rojo en julianas
- 100 grs. de choclos desgranados y cocidos
- 1 cebolla morada en plumas
- Aceite para freír
- 1 lechuga repollada

Dressing

- 100 cc. aceite de oliva
- 50 cc. de oporto
- Sal, pimienta c/n
- 50 grs. queso azul

Preparación 🍳

Cortar la carne en tiras muy finitas, la cebolla en pluma, y el pimienta en fina juliana, saltear en el aceite la cebolla, el pimienta y por último la carne, condimentar y reservar. Aparte cortar la lechuga con las manos y colocarlas en un bowl, mezclar con los choclos cocidos, la mandioca cortada y frita y el salteado de carne con las hortalizas. Condimentar con la salsa lograda con la emulsión de oporto, sal, pimienta, queso azul desmenuzado y el aceite de oliva.

Esta ensalada fría o tibia es deliciosa.

Observación: corte de juliana; corte de bastones finos de 6 cm. aprox. de longitud.

Lomito en vinagreta de uva (5 porciones)

Ingredientes

Lomito

- 1 lomito pequeño
- 30 grs. de mostaza
- 30 grs. de salsa ketchup
- Sal, pimienta c/n
- 1 cda. de salsa inglesa
- 60 cc. de vino blanco
- 50 cc. de aceite neutro
- Papel de aluminio c/n

Vinagreta de uva

- 150 cc. de aceite de oliva
- 50 cc. de vinagre de frutas
- 50 grs. de pasas de uva
- 1 morrón rojo asado picado
- Sal, pimienta c/n
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de ciboulette (cebollita picada)

Preparación

Lomito

Limpiar el lomito retirando el cordón y sellarlo en el aceite bien caliente. Retirar del fuego, colocar en una asadera y pincelar con una mezcla de salsa ketchup, mostaza, salsa inglesa, sal, pimienta y tomillo.

Envolver en papel aluminio, dejar una abertura y colocar el vino en ella. Llevar a horno a 180° C. de temperatura por 30 minutos aproximados. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en finas rodajas.

Salsa vinagreta

Poner en un bowl el vinagre, jugo de limón, condimentos, emulsionar con el aceite, por último agregar las pasas de uva, el morrón y ciboulette. Bañar con esta salsa la carne. Dejar por 2 horas en la heladera y servir acompañado de hortalizas y verduras.

Observación: si en la cocción del lomito quedó dentro del aluminio el jugo de la carne, bañar primero con él y luego cubrir con la vinagreta.



Matambre con verduras (8 porciones)

Ingredientes 🍴

- Vaquero (matambre de 1kg aprox.)
- 1 zanahoria cocida
- 1 sobre de espinacas congeladas y escurridas (400 grs.)
- 3 huevos
- Sal, pimienta, nuez moscada c/n
- 1 pimiento rojo asado
- 1 cda. de aceite
- 100 grs. de queso maduro rallado
- 80 grs. de jamón cocido picado
- 1 cebolla picada
- 3 chorizos vieneses
- 50 grs. de miga de pan fresco
- Leche c/n

Preparación 🍳

Desgrasar la carne del matambre y formar una bolsita cociendo dos lados hasta dejar una sola abertura y el lado más grasoso hacia afuera. Salpimentar por dentro y fuera y proceder a rellenar con la siguiente preparación: en un bowl mezclar el queso rallado, los huevos, los condimentos, el pimiento asado y picado, la espinaca sin ningún líquido, el pan remojado en leche y bien exprimido, la cebolla picada, el aceite y el jamón picado a cuchillo. Aparte blanquear las zanahorias enteras y los chorizos que se colocarán paraditos por último, luego del relleno.

Cocer la abertura que se utilizó para cargar el relleno mediante una aguja grande con hilo carretero de algodón, envolver con papel film y bridarlo (atarlo) nuevamente con hilo de algodón para darle buena forma. Introducir en agua hirviendo con sal y cocinar por 2 horas aproximadas para que se tiernice la carne. Retirar luego de la cocción y prensar con un ligero peso encima del matambre por 2 hs. aproximadas. Retirar luego del envoltorio, enfriar y cortar en finas rodajas para servir.

Observación: La carne de vaquero una vez bien tiernizada es deliciosa para consumirla en guisados y pucheros o como si fuera una pizza con salsa de tomate, queso mozzarella, morrones, albahaca, etc.



Peceto en salsa thoné con papines (5 a 6 porciones)

Ingredientes

- 800 grs. de carne de peceto
- Agua c/n
- 1 ramita de hierbas aromáticas
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta c/n
- Cebolla
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
-
-

Salsa thoné

- 200 grs. de atún al agua
- 50 cc. de vino blanco
- 1cdta. jugo de limón
- Sal, pimienta c/n
- 10 grs. de mostaza
- 4 filetes de anchoa
- 50 grs. de alcaparras
- 120 grs. de mayonesa
- 100 grs. de crema de leche
- 1 hoja de salvia
- Caldo c/n

Preparación

En una cacerola poner agua suficiente para cubrir el peceto. Poner a hervir el agua, agregar la cebolla, diente de ajo, las hierbas aromáticas, la zanahoria en trozos y el apio. Cuando el agua hierve agregar la carne, tapar la cacerola y cocinar por 30 minutos aproximadamente para que la carne no se seque. Al estar lista apagar el fuego y dejar enfriar la carne en su propio caldo. Reservar.

Salsa: en un vaso de licuadora o de mixer colocar todos los ingredientes citados menos las alcaparras, y la crema. Mixar o licuar hasta formar una pasta. Poner en un bowl, integrar la crema y las alcaparras; rectificar la condimentación. Si la salsa resulta muy espesa agregar un poco del caldo de cocción. Servir acompañado de papines hervidos al vapor. Mantener en el refrigerador. Si se desea agregar el perejil picado.



Rollito de carne en salsa escabeche (4 porciones)

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 tallo de apio en julianas
- 1 pimiento rojo en julianas
- 1 pimiento verde en julianas
- 2 zanahorias en juliana
- 2 hojas de laurel
- 1 pepino en vinagre en julianas
- 6 aceitunas
- 100 cc. de aceite de oliva
- 80 cc. de vinagre de manzana
- Sal, pimienta negra en granos
- 1 pizca de jengibre rallado
- 1 pizca de ají picante
- 400 grs. de rabadilla cocida y cortada en finas rodajas
- Aceite neutro cantidad necesaria

Preparación

Cocinar la rabadilla al horno sin condimentar y en un sólo trozo. Una vez cocida cortar la carne en finas rodajas, reservar. Cortar la berenjena longitudinalmente en finas rodajas, superponer una loncha de berenjena previamente grillada en un poco de aceite y una de carne, arrollarlas y sujetarlas con un palillo de mesa. Reservar.

Cortar todas las verduras en julianas finas y cocinarlas en una cacerola que contenga el aceite, vinagre, hojas de laurel y los condimentos exceptuando al pepinillo en vinagre que se agregará al término de la cocción. Una vez tiernas las hortalizas y sin que se deshagan agregar los rollitos de carne con la berenjena y los pepinillos en vinagre, darles nuevamente una cocción rápida, apagar el fuego, enfriar la preparación y guardar en el refrigerador para el día siguiente. El escabeche se debe servir frío.

Observación: corte juliana; corte de hortalizas muy fino de 5 a 6 cm. aproximados de longitud. Es conveniente que el escabeche se guarde en el refrigerador en pots de vidrio bien tapados.



Tapa de cuadril mechada en salsa agri dulce

Ingredientes

- 1 tapa de tamaño regular
- 50 grs. de manteca
- Sal, pimienta c/n
- 25 cc. de aceite neutro
- 10 grs. de mostaza con miel
- 70 grs. de azúcar rubia
- 50 cc. vino tinto

Relleno

- 1 manzana verde pequeña
- Sal, pimienta c/n
- 50 grs. de panceta
- 10 cc. aceite
- ½ cebolla pequeña
- 50 grs. de queso azul

Salsa agri dulce

- 30 grs. de azúcar rubia
- 30 grs. de manteca
- 1 clavo de olor
- Sal, pimienta c/n
- 100 cc. de vino tinto
- 100 cc. de jugo de naranja,
- Salsa formada con la cocción de la carne c/n

Preparación

Retirar la grasa de la carne y hacer una incisión bien profunda en el medio de la misma de 2 cm. aproximados de diámetro. Reservar. Calentar el aceite en un recipiente y poner la panceta picada para calentar y poder retirar toda la grasa, quedando la panceta así sin grasa y crocante. Mezclar con la manzana rallada, la cebolla picada y el queso azul. Rellenar la carne con esta preparación y cerrar el orificio con palillos para brochette. Proceder a sellar la carne con un poco de aceite. Disponer una asadera forrada con papel aluminio. Colocar la carne ya sellada, condimentar, enmantecar. Cubrir con azúcar y vino blanco. Cerrar con el papel y cocinar a 180 °C por ½ hora aproximadamente. Retirar, enfriar y reservar la salsa o fondo que se formó con la cocción.

Salsa agri dulce

Llevar al fuego un recipiente con el vino tinto, jugo de naranja, azúcar, sal, pimienta a gusto, clavo de olor y el fondo obtenido en la cocción de la carne cocinada al horno. Dejar reducir unos minutos una vez evaporado el alcohol del vino y reducida la salsa a punto almíbar flojo, apagar el fuego, agregar la manteca y emulsionar la salsa para que adquiera, brillantez y textura.

Este plato puede servirse indistintamente frío o caliente.



Sopas



Minestra con verduras y pasta (5 porciones)

Ingredientes 🍴

- 50 cc. de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 30 grs. de panceta picada
- 300 grs. de colita cuadril en un trozo
- 2 zanahorias en cubos pequeños
- 2 tallos de apio en trozos pequeños
- 1 diente de ajo picado
- 4 hojas de acelgas picadas
- 6 hojas de espinacas picadas
- 4 hojas de repollo picado sin la nervadura
- Sal, pimienta molida, romero c/n
- 2 lts. de caldo de carne
- 100 grs. de pasta para minestra
- Queso parmesano rallado c/n

Preparación 🍳

Calentar el aceite, integrar la cebolla y el ajo. Cuando estas adquieran un color dorado agregar la panceta picada, el trozo de carne y seguir cocinando hasta sellar completamente la carne. Poner entonces la zanahoria, el apio, los condimentos y saltearlos un minuto. Integrar las hojas, los condimentos y bañar la preparación con el caldo. Bajar la temperatura a suave, tapar a media la cacerola y cocinar por 40 minutos, destapar la cacerola, subir el fuego, agregar la pasta y cocinarlas al dente. Apagar el fuego, servir la sopa con abundante queso rallado, acompañada de la carne cocida en el caldo y cortada en finas tiras.



Puchero o cocido

(8 porciones)

Ingredientes 🍴

- 500 grs. de osobuco
- 500 grs. de puchero de buena calidad
- 500 grs. de vaquero desgrasado y en trozos
- 500 grs. de carne de falda
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 1 puerro
- 1 nabo pequeño
- 4 papas de tamaño medio
- 4 zanahorias
- 2 trozos de zapallos
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 4 choclos en mitades
- Sal, pimienta c/n
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- 100 grs. de porotos blancos
- 100 grs. de garbanzos
- 2 dientes de ajo enteros
- 4 chorizos parrilleros
- 4 morcillas
- 1 trozo de repollo
- 2 batatas pequeñas
- 3 lts. de agua hervida

Varios

- Salsas a elección
- Mandioca c/n

Preparación 🍳

En un recipiente de suficiente capacidad poner a hervir 3 lts. de agua con sal. Colocar las carnes para que se tiernicen. Agregar luego los demás ingredientes calculando el tiempo que lleva cada uno de ellas para su cocción. Los porotos y garbanzos así como los chorizos, el repollo y la batata se deberán tiernizar en otros recipientes con agua salada hirviendo.

En la cacerola donde se cocina la carne se agregará luego de ésta, el ramo de hierbas aromáticas, los pimientos, las cebollas, ajos aplastados, las zanahorias; todos enteros o partidos al medio, luego se integrarán los trozos de choclos, papas, puerro, nabo y por último los trozos de zapallo.

Una vez que los ingredientes estén cocidos y tiernos, se deberán servir en fuentes o recipientes acomodados para que el comensal se sirva un poco de todos los manjares que acompañan el delicioso puchero, acompañados de salsa a elección que estén detalladas en este libro. Si se desea acompañar con el caldo éste se servirá aparte.



Sopa de albóndigas

(4 porciones)

Ingredientes 🍴

- Albóndigas
- 400 grs. carnaza molida
- Sal, pimienta c/n
- Nuez moscada c/n
- 30 grs. de manteca
- 1 cda. orégano seco
- 30 grs. de queso rallado
- Ajo picadito optativo
- 1 huevo

Caldo

- 2 lts. de caldo
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento picado
- 1 diente de ajo
- 25 cc. de aceite
- Sal, pimienta c/n
- Arvejas 50 grs.
- 2 choclos
- Chauchas 50 grs.
- 2 zanahorias
- 1 cda. de perejil picado
- Queso rallado c/n

Preparación 🍳

Salpimentar la carne molida mezclando muy bien en un bowl juntamente con el queso rallado, el huevo, manteca y demás ingredientes. Unir bien y formar bolitas pequeñas. Reservar. Aparte en una cacerola saltear en el aceite la cebolla, ajo y pimientos, una vez transparentados estos ingredientes agregar caldo o agua hirviendo y cocinar las hortalizas picadas hasta que se tiernicen completamente. Condimentar el caldo y agregar la albondiguitas para que se cocinen por unos minutos. Al notarse todos cocidos los ingredientes rectificar la condimentación, apagar el fuego y si se desea enriquecer el caldo con queso rallado y perejil picado.



Risotto y Pastas



Canelones a la rossini

(6 porciones)

Ingredientes

- Ingredientes
- Masa de canelones (12 rectángulos)
- Agua
- Sal c/n

Salsa

- 150 grs. de jamón cocido
- 1 cebolla
- 50 cc aceite de oliva
- 150 grs. de lomo
- Caldo c/n
- Sal, pimienta c/n

Relleno

- Paté de hígado de ave 200 grs.
- 30 grs. de hongos secos
- 200 grs. de champiñones
- Sal, pimienta c/n
- 30 grs. de manteca
- 1 cebolla
- 60 cc. de crema de leche
- 1 diente de ajo
- 50 cc. vino blanco seco
- Caldo c/n
- Varios: queso parmesano, rallado c/n

Salsa bechamel

- 350 cc. de leche
- Sal, pimienta c/n
- Nuez moscada c/n
- 30 grs. de manteca
- 30 grs. de harina
- 100 cc. de crema de leche

Una vez seleccionada la pasta, cocinar por tandas en una cacerola con suficiente agua salada. Luego retirar con una espátula y reservarlos sobre un repasador con un poco de queso rallado.

Preparación

Relleno

Hidratar los hongos secos con un poco de agua tibia y dejarlos así por 2 hs aproximadas. Cocinar las cebollas picadas en la manteca, agregar los hongos ya hidratados, picados y cocinados por un tiempito hasta que se tiernicen, si necesita líquido agregar el agua de remojo de los hongos y caldo de ave si hace falta. Por último agregar los champiñones, los condimentos, apagar el fuego y reservar. Una vez listo el relleno mixarlo, luego agregar el paté y la crema semi-batida y dejar reposar en la heladera para que tome frío.

Salsa bechamel

Derretir la manteca en una cacerola, integrar la harina y cocinarla por unos minutos, luego agregar la leche fría y con una batidora mezclar muy bien para que no se formen grumos. Una vez

cremosa la salsa condimentarla y por último agregar la crema de leche.

Salsa de carne y jamón

Saltear en el aceite la cebolla picada y la carne bien fina cortada a cuchillo, integrar los condimentos y el vino, dejarlo reducir, agregar un poco de caldo dejando que se forme como una salsita, por último el jamón picado. Rectificar la condimentación.

Para armar los canelones; extender cada masa cocida y formar un cordón grueso del paté que se habrá colocado en una manga con pico ancho arrollarlo y ubicarlo en una fuente que contenga un poco de salsa bechamel como base uno al lado del otro, cubrir con un poco de queso rallado, luego más bechamel y la salsa de la carne. Gratinar por unos minutos en el horno bien caliente.



Estofado de vacío con champignones y spaguetti (6 porciones)

Ingredientes

Pasta

- 1 kg. de spaguetti
- Agua
- Sal

Estofado

- 1 ½ kg. de vacío
- Sal, pimienta c/n
- 40 cc. de aceite de oliva
- 3 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- Tomillo seco c/n
- 1 ramita de perejil picado
- 200 cc. de vino tinto
- 300 grs. de champiñones en conserva fileteados
- Caldo c/n
- 100 cc. de puré de tomate

Preparación

Retirar la grasa y dejar limpio el vacío cortando en tres trozos si se prefiere y sellarlo en el aceite bien caliente, agregar las cebollas y el ajo picado juntamente con las hojas de laurel, el tomillo y los condimentos. Dejar cocinar hasta que tome color las cebollas. Integrar las zanahorias en trozos muy pequeños y el puré de tomate, cocinarlos por unos minutos más. Una vez que se note la preparación sin jugo desgrasar con el vino y cocinar a fuego suave por espacio de 50 minutos aproximados agregando caldo las veces que se necesite. Por último integrar los champiñones, rectificar la sazón, cocinar por unos minutos más. Apagar el fuego, agregar perejil picado y servir con los spaguettis cocidos al dente y queso rallado.



Lasagna a la bolognesa

(6 porciones)

Ingredientes

- Masa para lasagna c/n (para un recipiente de 6 porciones)
- Agua, sal c/n

Salsa bechamel

- 30 grs de manteca
- 30 grs. de harina
- 500 cc. de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada c/n
- 200 cc. de crema de leche
- Queso parmesano c/n

Varios

- Jamón cocido en fetas c/n
- Salsa pesto

Salsa bolognesa

- 450 grs. de carnaza negra o bola de lomo picada
- 30 cc. de aceite de oliva
- 30 grs. de manteca
- 1 cebolla picada
- 50 grs. de tocino picado
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo
- 200 grs. de puré de tomate
- 1 blanco de apio
- 200 cc. de vino blanco seco
- Sal, pimienta, tomillo c/n
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 1 zanahoria rallada
- Caldo c/n
- 80 cc. de leche

Preparación

Salsa bolognesa

En una cacerola calentar el aceite y la manteca, agregar todas las verduras picadas, la panceta, y la carne picada. Cocinar hasta que estén bien doradas. Rociar con el vino y dejar evaporar el alcohol, agregar el puré de tomate y los condimentos, seguir cocinando hasta que se evaporen los jugos, integrar el caldo caliente las veces que sea necesario hasta lograr una salsa espesa cremosa y muy aromática. Por último una vez listo el ragú agregar la leche, rectificar la sazón y reservar.

Bechamel

Derretir la manteca en una cacerola, integrar la harina y cocinarla unos segundos, por último agregar la leche y con la ayuda de un batidor mezclar muy bien hasta lograr una salsa bien ligera. Condimentar muy bien y por

último incorporar la crema de leche. Reservar.

Hervir las pastas secas de ser necesario o se pueden utilizar las pastas que no necesitan una pre-cocción colocándolas directamente en un recipiente cubierto con las salsas y se cocinarán directamente en el horno, en las fuentes armadas de lasagnas con sus respectivas salsas.

Armar las fuentes de las siguientes maneras, lubricarlas, luego agregar la salsa bechamel encima la pasta, el ragú y así sucesivamente intercalando hasta obtener tres o cuatro pisos. Cubrir la superficie con bechamel y suficiente queso rallado.

Obs. Estas lasagnas se pueden enriquecer agregando queso mozzarella y jamón cocido y completar su sabor con salsa pesto.



Raviol en su jugo

(4 porciones)

Ingredientes

- 500 grs. de raviolos rellenos de carne
- Agua y sal para la cocción

Preparación

Fondo oscuro: Elegir 1 kg. de hueso de ternera y algunos cortes pequeños de carne que pueden ser desprendidos de los huesos, colocarlos en una asadera con 2 cebollas picadas en trozos grandes, 2 dientes de ajo aplastados, 2 zanahorias picadas, 1 puerro también picado, 1 clavo de olor, algunos granos de sal entre fina, hierbas aromáticas, 1 trocito de panceta y granos de pimienta negra. Llevar a horno de 200º C de temperatura hasta notarse los huesos y los demás ingredientes bien tostados, retirar del horno y colocar toda esta preparación en una cacerola con 1 ½ litro de agua procurando que el agua prácticamente limpie la asadera llevando todo el sabor a la cacerola, poner a hervir estos ingredientes por espacio de 1 hora,

luego colar el caldo desechando todos los sólidos y poner nuevamente hasta reducir el fondo, este debe convertirse en un fondo espeso con 400 cc. de fondo reducido. Apagar el fuego y reservar.

Aparte en otro recipiente colocar 30 grs. de manteca y derretir a fuego bajo. Agregar 20 grs. de harina y cocinar ésta en la manteca revolviendo continuamente con un batidor, agregar el fondo y seguir revolviendo para que se forme una salsa de carne suave y muy aromática. Agregar en ese punto 50 grs. de manteca.

Rectificar la condimentación agregando más sal y pimienta si hiciere falta. Bañar con esta salsa los raviolos y abundante queso rallado.



Risotto

(6 porciones)

Ingredientes

- 500 grs. de arroz carnaroli
- 30 grs. de manteca
- 1 cebolla
- 40 grs. de panceta
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta c/n
- 1 puntita de guindilla picante
- Caldo oscuro c/n
- 100 c. de vino blanco
- 1 ramito compuesto (laurel, perejil, puerro)
- 40 grs. de queso parmesano rallado
- 1 cda. de perejil picado
- 350 grs. de lomo en cubos pequeños
- 20 cc. de aceite de oliva

Preparación

En una sartén con aceite de oliva bien caliente, saltear la panceta picada en trozos muy pequeños y la carne, condimentar, desechar el exceso de grasa y reservar.

Aparte en una cacerola transparentar en la manteca la cebolla y el ajo picado, salpimentar, agregar bouquet garni (ramito compuesto) y nacarar (transparentar) el arroz, integrar el vino y cocinar a fuego bajo, revolviendo continuamente la preparación, cuando se evapora el vino agregar de a poco el fondo hirviendo y moviendo siempre la espátula para que el arroz suelte todo el almidón. A los doce minutos aproximados de cocción integrar la preparación de la carne y la panceta sin la grasa, continuar con la cocción hasta completar los 18 minutos. Apagar el fuego, agregar perejil picado y queso rallado, mezclar muy bien la preparación y servir bien caliente.



*Los platos nuestros
de cada día*



Bife Satay con salsa de maní (4 porciones)

Ingredientes 🍴

- 600 grs. de bifes finos de lomo o bola de lomo
- 4 tallos de hierba de limón (cedrón capi'i)
- 4 dientes de ajo
- ¼ de chile picante (rojo)
- 50 cc. de aceite de maní o neutro
- 50 cc. de salsa de soja
- Poca sal
- 25 grs. de azúcar morena
- 1 cda. de comino
- 30 grs. de cilantro molido
- 1 cebolla picada
- Palitos para brochette

Salsa de maní

- 100 grs. de manteca de maní
- 200 cc. de leche de coco
- 100 cc. de agua
- 30 cc. de salsa de soja
- 30 cc. de jugo de limón
- 20 cc. salsa agri dulce

Guarnición:

- Pepinos c/n
- Maní tostado c/n

Preparación 🍳

Remojar en agua los palitos de brochette.

Cortar la carne en tiras finas de 8 cm. aproximados de largo, incrustarlos en los palitos. Reservar.

Aparte en el mixer triturar el cedrón con el ajo, cebolla, chile y la salsa de soja, por último agregar aceite y con esta pasta pincelar los brochettes, dejar reposar por 30 minutos. En una cacerola colocar todos los ingredientes para la salsa y llevar al fuego lento hasta que hierva, retirar del fuego.

Calentar aceite en la plancha, cocinar los brochettes de ambos lados, pincelando con la salsa para intensificar el sabor. Servir caliente, acompañarlos con pepinos en rodajas.



Carbonada criolla

(6 porciones)

Ingredientes 🍴

- 1 zapallo tamaño medio previamente hervido (para utilizar como recipiente donde servir este guisado)
- 1 ½ carnaza negra
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 500 grs. de tomate
- 4 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 2 pimientos rojos y verdes
- 60 cc. de aceite
- 400 grs. de poroto manteca
- 400 grs. de arvejas
- 4 choclos
- 100 grs. de papas
- 2 duraznos sin carozo
- Sal, pimienta, ají molido c/n
- Ajo c/n
- Caldo c/n

Preparación 🍳

En una cacerola calentar el aceite y saltear las cebollas y los ajos picados en trozos muy pequeños, salar, agregar el orégano seco y las hojas de laurel. Integrar la carne cortada en cubos, los tomates pelados y picados, pimientos también picados y cocinar para tiernizar la carne por 20 minutos aproximados, agregando el caldo necesario y luego las zanahorias cortadas, los porotos manteca y las arvejas; seguir cocinando sin tapar la cacerola para que se concentre el guisado. Por último los choclos en ruedas, las papas en cubos hasta que se cocinen luego los duraznos sin su jugo. Rectificar la sazón y servir bien caliente. Si se desea acompañar con arroz a la manteca.



Guisado de verduras

Ingredientes

- 1 kg. de carnaza negra en trozos
- 35 cc. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 300 grs. de tomate
- 3 papas tamaño regular
- 250 grs. de brócoli
- Caldo c/n
- Sal, pimienta c/n

Preparación

Picar la carne en trozos no muy pequeños. Reservar. En una cacerola con el aceite caliente sellar las cebollas picadas, con el ajo, salar, agregar los tomates picados y cocinar unos minutos hasta que la preparación pierda todo el líquido. Integrar la carne picada y sellarla unos minutos. Recién entonces agregar las zanahorias en ruedas y seguir cocinando hasta que se tiernicen. Agregar de a poco el caldo caliente o agua las veces que necesite. Por último agregar las papas en trozos, una vez tiernas éstas agregar los ramitos de brócoli que se cocinarán en pocos minutos. Rectificar la condimentación antes de retirar de la cocción.



Milanesa rellena

(6 porciones)

Ingredientes 🍴

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| · 1.2 kg. de lomo | Para empanar |
| · 6 rodajas de tomates secos | · Harina c/n |
| · 6 hojas de albahaca | · Pan rallado c/n |
| · 6 lonchas de jamón | · Sal, pimienta c/n |
| · 6 lonchas de queso mozzarella | · 4 huevos |
| · Sal, pimienta c/n | · Aceite c/n |
| · 6 aceitunas | |
| · Mostaza c/n | |
| · Salsa de ajo | |
| · | |
| · | |

Preparación 🍳

Cortar el lomo en bifes gruesos y hacerles un corte en un extremo como para formar una bolsita para contener el relleno. Condimentar con salsa de ajo, sal, pimienta y mostaza si se desea, reservar. Remojar los tomates secos en agua tibia. En un bowl mezclar el queso picado a cuchillo al igual que el jamón, las hojas de albahaca, las aceitunas y tomates picados sin el jugo, agregar pimienta y rellenar los bifes de lomo. Cerrar la boca con un palito de mesa. Para empanar, pasar los bifes por harina, luego por huevos mezclados sin batir, salpimentados y luego pasados por pan rallado o panko. Enfriar luego en el refrigerador y luego freír en abundante aceite caliente y retirarlos sobre papel absorbente o si se prefiere cocinar al horno de ambos lados.



Pan de carne y especias (6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg. de bola de lomo picada
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 50 grs. de manteca o aceite neutro
- 1 pancito remojado en leche
- 50 cc. de coñac
- 1 cda. de perejil picado
- 100 grs. de tocino picado
- 30 grs. de semillas de sésamo tostadas
- Sal, pimienta verde c/n
- 1 cdta. de semillas de mostaza
- 1 pizca de canela
- 1 cdta. de orégano seco

Preparación

Saltear en el aceite el pimiento, la cebolla y los ajos picados, retirar de la cocción y unir a la carne picada. Aparte saltear el tocino hasta que desprenda su grasa desechar esta e integrar la panceta crocante a la preparación de la carne molida. Agregar coñac condimentar con los ingredientes citados el pan bien escurrido y los huevos apenas batidos. Volcar la preparación en una terrina previamente forrada con papel de aluminio, presionar muy bien y tapar con el papel. Ubicar en encima algún objeto de peso para compactar muy bien y hornear a 180 °C por 40 a 45 minutos aproximados.

Acompañar con ensaladas de hortalizas preferentemente.



Pastelón el pastor

Ingredientes 🍴

- 30 cc. de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 kg. de carne molida
- 2 pimientos rojos o verdes
- 100 cc. de puré de tomate
- Caldo c/n
- 1 hoja de laurel
- 400 grs. de zanahoria
- 400 grs. de arvejas
- Sal, pimienta c/n
- 1 pizca de ají picadito
- 1 cdta. orégano seco
- 1 ½ kg. de papas
- 50 grs. de mostaza
- Sal, pimienta c/n
- Nuez moscada
- 3 yemas
- 50 grs. de queso rallado

Preparación 🍳

Pelar las papas y cocinarlas con sal, hacer puré, agregar las yemas, manteca, leche y condimentos. Reservar.

En una cacerola con aceite saltear las cebollas, los pimientos, el ajo picado, el laurel, puré de tomate, el orégano, agregar la carne molida y cocinar hasta que los jugos se evaporen, condimentar, agregar las zanahorias cortadas en cubos pequeños, las arvejas, agregar un poco de caldo y cocinar hasta que se tiernicen, rectificar la sazón y proceder a armar el pastelón. En una fuente individual o familiar lubricada con manteca, colocar parte del puré, luego el relleno que debe quedar apenas jugoso y tapar nuevamente con el puré y cubrir con el queso rallado y gratinar a 200° C. hasta notarse bien dorada la superficie.



Polenta con picadito en salsa pizzaiola (6 porciones)

Ingredientes

- Polenta
- 1 ½ litro de caldo
- 700 grs. de harina de maíz (polenta)
- 50 grs. de manteca
- Queso rallado a gusto
- Sal, pimienta c/n

Picadillo

- 50 cc. de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 500 grs. de carnaza molida
- 50 cc. de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Sal, pimienta c/n
- Salsa pizzaiola
- 30 cc. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta, tomillo c/n
- 700 grs. de tomates picados sin piel y sin semillas
- Hojas de mejorana o perejil

Preparación

Polenta

Una vez hervido el caldo agregar en forma de lluvia la polenta mezclando constantemente. Condimentar, agregar manteca, queso rallado. Apagar el fuego, moldear y servir.

Picadillo

En un recipiente poner el aceite, calentar, agregar la cebolla, ajo picadito, una vez transparente la cebolla integrar la carne molida, hojas de laurel y los condimentos, cocinar por unos minutos. Cuando el líquido se haya evaporado poner el vino y reducirlo. Rectificar la condimentación, apagar el fuego y reservar.

Salsa pizzaiola

Poner a calentar aceite en una sartén, agregar los tomates picados, el ajo, la sal y la pimienta, dejar reducir el tomate para que se concentre. Al notarse la salsa ya sin jugo apagar el fuego y agregar las hierbas aromáticas frescas. Mezclar con el picadillo y servir con la polenta y queso rallado.



Roast beef con salsa criolla (8 porciones)

Ingredientes 🥗

- Roaf beef
- 1 ½ de lomo a elección, lomo medio, ancho
- Sal gruesa c/n
- Pimienta ecrase (aplastada) c/n roja, blanca o verde
- Hojas de laurel
- Aceite neutro c/n
- Mostaza c/n

Preparación

- Sellar la carne en un solo trozo en un poco de aceite bien caliente. Retirar la carne y colocar sobre una chapa para horno. Salpimentarla, poner en la base y sobre la carne algunas hojas de laurel pincelar con

mostaza y cocinar a 180°C hasta notarse la costra bien cocida y el interior bien jugoso. Retirar del horno, esperar que se asienten los jugos y cortar al cabo de 20 minutos aproximados.

Ingredientes

- Salsa criolla
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- Aceite c/n
- Vinagre de frutas c/n
- Sal, pimienta c/n
- Hojitas de cilantro

Preparación 🍳

Picar en trozos muy pequeños los vegetales, poner en un bowl, cubrir con un chorrito de aceite y vinagre, condimentar a gusto y guardar bien tapado en el refrigerador. Agregar hojas de cilantro si se desea.



Saltimbocca

(6 porciones)

Ingredientes

- 30 c.c. de aceite de oliva
- 1,2 kg. de lomo
- Sal, pimienta c/ n
- Hojas de salvia c/ n
- Harina c/ n
- 7 lonchas de jamón crudo
- Harina c/ n
- 1 diente de ajo picado
- 150 c.c. de vino marsala o vino blanco seco
- 500 c.c. de vermut
- Caldo c/ n

Preparación

Limpiar el lomo y cortar en bifes finos y pequeños de 100 grs. aproximados cada uno. Salpimentarlos, poner encima de cada uno de ellos una loncha de jamón crudo y una hoja de salvia, doblarlos al medio y atajar con un palito de mesa y pasarlos por harina, reservar.

En una sartén calentar el aceite y sellar los bifes rápidamente para que no pasen el punto. Retirarlos y reservar. En la misma sartén donde se selló la carne agregar las bebidas para desglasar la base de la sartén.

Integrar nuevamente los bifes y cocinarlos por un minuto más, mientras se evaporan los alcoholes. Están listos para servirse.



*Platos de campo y
estancias*



Bife de chorizo con huevo poché y mandioca frita (1 porción)

Ingredientes 🍴

- 200 grs. de corte p/ bife de chorizo
- 1 huevo
- 20 cc. aceite neutro maíz o girasol
- 200 grs. de mandioca cruda
- Aceite suficiente para freír

Preparación 🍳

Elegir cortes del lomo preferentemente la porción destinadas a los bifes de chorizo. Calentar la sartén o grill y depositar allí la carne previamente untada con aceite y sin condimentar. Cocinar de un lado hasta que la sangre suba a la superficie, dar vuelta recién entonces sujetando el alimento con pinza, retirar en el punto de cocción deseado condimentar y servir inmediatamente.

Mandioca frita

Cortar la mandioca cruda en secciones muy finas y cocinarlas en aceite bien caliente a 180° C. Retirar y condimentar.

Huevo poché

Calentar en una cacerola pequeña agua suficiente para cocinar el huevo sin cáscara, agregar un chorrito de vinagre y depositar cuidadosamente en el líquido el huevo, esperar 4 minutos aproximados y retirar ayudándose con un cucharón.



Chastaca o Chatasca (5 porciones)

Ingredientes 🍴

- 1 kg. de cecina
- 2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- Orégano c/n
- 50 cc. de grasa o aceite
- Sal, pimienta c/n
- Huevos (1 a 2 por persona)
- Caldo o agua c/n

Preparación 🍳

Lavar bien la cecina y poner a hervir hasta que se ablande. Procesar o pisar en el mortero sin su grasa. Aparte freír en el aceite las cebollas picadas, se agrega el ajo también picado y la carne desmenuzada teniendo mucho cuidado para que la carne no se queme ni se endurezca. Condimentar la preparación y agregar huevos o un poco de agua caliente si se prefiere tomarlo como un caldo. Al término de la cocción agregar cebollita de verdeo picada. Acompañar con mandioca hervida bien caliente.



Estofado de osobuco (5 porciones)

Ingredientes

- 9 cortes de osobuco de 3 cms. de aproximado
- 30 c.c. de aceite girasol
- Sal, pimienta, pimentón
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cebollas picadas
- Harina c/ n
- Aceite c/ n
- 3 hojas de laurel
- 1 cda. de finas hierbas
- 200 grs. de zanahorias picadas
- 250 grs. de puré de tomates

Preparación

Calentar en una cacerola aceite para sellar los osobucos pasados ligeramente por harina, retirar del aceite y reservar.

Aparte en una cacerola de suficiente capacidad sellar las cebollas y los dientes de ajo. Una vez transparentados estos ingredientes agregar los cortes de osobuco ya sellados, hojas de laurel, hierbas aromáticas, las zanahorias y los condimentos. Dejar concentrar muy bien todos los jugos, por último el puré de tomates, cocinar a fuego bajo por espacio de dos horas aproximadamente.

Agregar caldo caliente de a poco las veces que sea necesaria hasta notarse la carne muy tierna y la salsa bien espesa. Al notarse listo el estofado apagar el fuego, agregar hierbas frescas. Si se desea acompañar con pastas de su preferencia.



Guisado de mondongo

(5 porciones)

Mondongo: compuesto por el rumen o panza y el retículo. La superficie externa está marcada por profundos surcos y su cara interna posee numerosas vellosidades dándole un aspecto irregular.

Ingredientes 🍴

- 1 kg. mondongo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 120 grs. de puré de tomate
- Caldo c/n
- 1 pimiento rojo picado
- 3 zanahorias
- 2 papas picadas
- 1 hoja de laurel
- 35 cc. de aceite de oliva
- 6 chorizos colorados
- 100 grs. arvejas
- 100 cc. vino blanco
- Sal, pimienta c/n
- 1 cda. perejil picado
- Ají picante c/n

Preparación 🍳

Desgrasar el mondongo (previamente cocido) lavarlo muy bien y ponerlo a hervir para tiernizarlo con un poco de sal, laurel y ajo. Luego cortarlo en trozos pequeños, reservar.

En una cacerola con aceite, sellar las cebollas, ajos, pimientos picados, condimentar. Una vez tiernas estas hortalizas integrar el puré de tomates, el mondongo, las zanahorias y el vino dejar reducir y luego hidratar con caldo o agua caliente, agregar papas en cubos, las arvejas y los chorizos en ruedas, cuando se noten todos los ingredientes bien cocidos, rectificar la condimentación, apagar el fuego y servir bien caliente. Si se desea, acompañar con aceite de cilantro (kuratu).

Aceite de cilantro (kuratu)

Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 3 ramitas de cilantro
- Sal, pimienta
- 50 cc. de aceite neutro

Preparación

- Poner en el vaso de mixer y mixar todos los ingredientes. También se puede realizar en la licuadora o en un pequeño mortero destinado a ese uso.



Guiso carretero (6 porciones)

Este guisado tiene muchas interpretaciones y diversas formas de realizarse.

Tal vez su característica principal sea la escasez de elementos o ingredientes que lo componen por las circunstancias y lugares transitorios donde se prepara.

Ingredientes 🍴

- 1 kg. de cecina (so'o piru)
- 50 cc. de aceite o grasa
- Sal, pimienta c/n
- Comino c/n
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajos picados
- Caldo o agua c/n
- 350 grs. de arroz
- Cebollita de verdeo picada (opcional)

Preparación 🍳

Esta carne antes de ser utilizada se vuelve a calentar en forma rápida sobre la llama. Luego se pisa y va directamente al hervor o guisado.

Cocinar la cebolla en la grasa juntamente con los ajos y la carne. Agregar el caldo o agua caliente necesario para cocinar el arroz (calculando el doble de líquido para que el guisado quede a punto sin demasiado líquido. Una vez cocido el arroz por 18 minutos aproximados, retirar del fuego y agregar si se desea cebollita de verdeo picada.



Locro con cecina

(8 porciones)

Ingredientes

- 1 ½ kg. de puchero
- ½ kg. de vaquero
- 750 grs. de cecina
- ½ kg. de locro
- Agua o caldo c/n
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 4 tomates
- 4 choclos
- 3 zanahorias
- 2 cebollitas de verdeos
- Sal y pimienta c/n
- 4 chorizos colorados
- 1 ramito de orégano fresco
- 1 ramito de perejil
- 1 repollo pequeño
- Agua c/n
- Limón c/n

Preparación

Poner en remojo por 8 hs. el locro. Desechar el agua.

Aparte lavar muy bien la carne, cortarla en trozos y ponerla a hervir para tiernizarlas un poco. Apagar el fuego y reservar.

Poner a hervir el locro con la carne seca previamente cocida y cortada en pequeños trozos. Cocinar durante 1 hora al cabo de ese tiempo, agregar las carnes en trozos, los condimentos, las hierbas aromáticas, la cebolla, los pimientos, las zanahorias y el repollo sin las nervaduras. Cocinar un tiempo más. Por último agregar el zapallo y los chorizos y el choclo. Una vez que se note el caldo espeso y cremoso, las carnes y hortalizas bien tiernas, apagar el fuego, rectificar la sazón y servir bien caliente acompañando de mandioca.

Observación: esta sopa debe ser bien espesa y se aconseja revolverla cada tanto con una espátula para que el locro no se asiente en la base de la cacerola.



Marineritas

Ingredientes 🍴

- 1 Kg. de bola de lomo
- Sal, pimenta c/n
- Salsa de ajo c/n o ajo picado
- Mostaza c/n
- Aceite neutro c/n

Pasta líquida

- 250 grs. de harina 0000
- Sal c/n
- 3 huevos
- 350 cc. de leche fría
- 50 grs. de almidón de maíz

Preparación 🍳

Cortar la carne en trozos finos y pequeños, condimentarlo, reservar.

Aparte formar una masa semi líquida poniendo en un bowl los huevos, la leche alternando con la harina y el almidón. Condimentar, si la masa queda muy líquida se puede agregar algo de harina o dejarla reposar 30 minutos al frío. Pasado ese tiempo sumergir la carne condimentada en la masa semi líquida y freír en abundante aceite caliente, retirar sobre papel absorbente y servir.



Sopa paraguaya rellena (6 porciones)

Ingredientes 🍴

- 500 grs. de harina de maíz
- 300 grs. de cebollas en plumas
- Sal c/ n
- 8 huevos
- 150 grs. de grasa de cerdo o manteca
- Agua c/ n
- 250 c.c. de leche
- 300 grs. de queso paraguay

Preparación 🍳

Rehogar las cebollas en la grasa o manteca hasta que se tiernicen sin tomar color, si necesita agregarle un poco de agua. En un bowl agregar la harina de maíz, las cebollas, rehogadas, sal, leche, queso desmenuzado y por último los huevos bien batidos.

Disponer la mitad de la preparación en un recipiente chato, bien lubricado sobre esta preparación poner el relleno de carne y luego la preparación de la harina de maíz restante. Introducir a horno precalentado a 190 °C de temperatura hasta que se note bien cocida.

Ingredientes 🍴

- Relleno
- 500 grs. de carne cocida
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde picado
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal, pimienta, comino
- 30 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollitas de verdeo picada
- 3 huevos duros picados
- Caldo de la cocción de la carne c/ n

Preparación 🍳

Relleno

Cocinar la carne por unos minutos y luego pisarla o procesarla. Aparte en una sartén cocinar en el aceite las cebollas, ajo y pimientos hasta que se tiernicen agregar la carne, el perejil, la cebollita y los huevos picados, condimentar muy bien y si la preparación quedó algo seca, humedecer el relleno con un poco de caldo.





Menudencias



Brochette de mollejas

Ingredientes y Preparación



Las mollejas se encuentran en dos lugares, los del corazón (timo) y los del cogote (tiroides).

Estas glándulas del corazón que se encuentran en animales jóvenes desaparecen en la adultez.

Para prepararlas correctamente debemos dejarlas en agua bien fría por varias horas hasta que se queden bien limpias y blancas. Luego blanquearlas por unos minutos con agua acidulada y perfumada (laurel y unas gotas de vinagre de frutas), enfriarlas y pelarlas retirándoles el tejido externo y la grasa superficial, prensarlas con algún peso de 2 a 3 horas y luego cortarlas en trozos para insertarlos en los pinchos y acompañarlos con trozos de tocino, cebolla, pimientos rojos y verdes, champignones y un buen aderezo preparado con vino blanco, sal, pimienta, ajo en polvo, tomillo y mostaza en polvo.



Chinchulín en aceite cajun

Chinchulín: nombre con que se denomina en Paraguay al intestino delgado del ganado vacuno para consumirlo.

Ingredientes 🍴

Chinchulines

- 2 kg. de chinchulines
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- Sal entre fina
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- Agua c/n
- Limón c/n
-
-

Aceite cajun

- 70 cc. de aceite de oliva
- 1 cdita. de comino
- 1 cda. de semillas de cilantro pisadas
- 1 trocito de ají picante
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de orégano seco
- ½ cdta. de pimentón

Preparación 🍳

Lavar muy bien el chinchulín, retirar el exceso de grasa, cocinar en abundante agua hirviendo saborizada con cebolla, ajo, hierbas aromáticas hasta que el chinchulín se vuelva tierno, verificar muy bien su textura, retirar del líquido y enfriar, cortar en trozos de 5 cm. aproximadamente la carne e insertar en pichos, pincelar con el aceite cajun preparado de la siguiente forma: en un mixer o mortero pequeño colocar todos los ingredientes citados menos el aceite, formar una pasta agregando el aceite de a poco. Una vez untado los chinchulines con este aceite llevarlos a la parrilla o al grill y cocinarlos hasta que adquieran un bonito color dorado, servir bien caliente con rodajas de limón.



Corazón grillado en corsé de panceta y piñas asadas (4 porciones)

Corazón: ubicado en la porción anterior de la cavidad torácica formado casi en su totalidad por músculos. Es más bien una carne dura puede ser preparada de varias maneras. Salteadas, grilladas, asadas o guisadas.

Ingredientes 🍴

- 1 corazón de ternera
- 2 cebollas
- Sal, pimienta c/n
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de romero
- 1 pizca de mostaza en polvo
- 1 pizca de ají picante
- Tocino en fetas c/n
- 25 cc. de aceite

Preparación 🍴

Tomar el corazón y partirlo al medio para retirar los nervios y lavarlo el bajo chorro de la canilla para retirar toda la sangre.

Una vez limpias las mitades de corazón sumergir en un recipiente que contenga aceite, sal, mostaza, ají, el ajo picado, el romero y la cebolla en trozos, mantener así por 2 hs. al cabo de ese tiempo retirar del recipiente y cubrir las mitades de corazón con la panceta en fetas, sujetar con palillos y cocinar sobre las brasas a fuego bajo hasta notarse bien cocida la carne. Servir caliente.

Ingredientes 🍴

- 1 piña
- 20 grs. de miel
- 50 grs. de manteca
- Canela a gusto

Preparación 🍴

Cocinar la carne por unos minutos y luego pisarla o procesarla. Aparte en una sartén cocinar en el aceite las cebollas, ajo y pimientos hasta que se tiernicen agregar la carne, el perejil, la cebollita y los huevos picados, condimentar muy bien y si la preparación quedó algo seca, humedecer el relleno con un poco de caldo.



Lengua a la portuguesa

Lengua: órgano musculoso ubicado en el piso de la cavidad bucal.

Existen dos tipos de lengua: la blanca y la negra. Se debe limpiar bien y cocinarla a partir de agua fría y condimentos, luego retirar la grasa y la base de la lengua y pelarla en caliente. Para poder tiernizarla conviene cocinarla en cociones prolongadas.

Ingredientes 🍷

- 1 lengua
- 60 cc. de aceite de oliva
- 100 cc. de oporto
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta c/n
- 2 hojas de laurel
- Caldo c/n
- 100 cc. de vino blanco

Preparación 🍳

Una vez limpia la lengua hervirla hasta quedar bien tierna. Luego pelarla y cortarla en rodajas no muy finas. Aparte preparar una salsa. Calentar el aceite y saltear las cebollas y los pimientos cortados en juliana, agregar hojas de laurel. Luego ajos picados y las rodajas de lengua y bañar la preparación con el oporto, cocinar por unos minutos más y luego el vino, dejar reducir ambas bebidas, condimentar y rectificar la sazón. En caso que precise líquido, agregar fondo o caldo caliente.



Paté de hígado a la provenzal

Hígado: órgano glandular voluminoso, constituido por cuatro lóbulos situados en la porción anterior de la cavidad abdominal.

Ingredientes

- 1 kg. de hígado de ternera
- 25 cc. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal, pimienta, ají molido
- 50 grs. de tocino
- 30 grs. de ají molido
- 80 cc. de coñac
- 60 cc. de oporto
- 1 pizca de tomillo seco
- 50 grs. de almendras tostadas y picadas
- 100 grs. de manteca

Preparación

Lavar muy bien el hígado, retirar la película que lo cubre, la membrana y arterias, cortar en trozos y sellar la carne en el aceite caliente juntamente con el tocino picado, el ajo, la hoja de laurel y tomillo. Flambear la carne con las bebidas citadas, integrar las almendras tostadas y picadas y los condimentos. Apagar el fuego, enfriar y mixar. Emulsionar con la manteca, rectificar la condimentación y mantener en el refrigerador.

Observación: si se desea un paté más cremoso agregar un poco de crema de leche.



Rabo braseado con hortalizas (4 porciones)

Rabo: menudencia constituida por la cola del bovino, su base ósea abarca de las 18 a 20 vértebras.

El rabo es un corte que necesita cocción prolongada ya que contiene mucho colágeno. Por eso es recomendable prepararlo con la técnica del braseado. Conviene retirar el exceso de grasa y darle los cortes en cada vértebra, así este corte estará listo para ser utilizado.

Ingredientes 🍴

- 3 rabos cortados en varios trozos
- 1 cebolla picada
- 40 cc. de aceite
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de tomillo seco
- Caldo cantidad necesaria
- 1 rama de apio picado
- 2 zanahorias picadas
- 2 blancos de puerro
- 2 pimientos picados
- Sal, pimienta c/n
- 1 clavo de olor
- 200 grs. de puré de tomate
- 100 cc. de vino tinto
- 1 cda. de perejil picado
- Caldo c/n

Preparación 🍳

Cortar el rabo en cuatro trozos cada uno. Siempre son más fáciles los cortes cuando se localizan con las manos las uniones entre los trozos.

En una sartén calentar el aceite y sellar bien los trozos de rabo hasta dorarlos. Retirarlos, en el mismo recipiente agregar la cebolla, zanahorias, el apio y puerro picado revolviendo muy bien para que absorba todo el sabor que dejó la carne en el aceite, agregar la hoja de laurel y poner de nuevo la carne. Volcar todo el preparado en un recipiente apto para el horno, cubrir con el vino y llevar a horno suave hasta que el vino se haya evaporado. Recién entonces condimentar, cubrir nuevamente el guisado con caldo bien caliente, tapar la preparación y cocinar a horno suave durante 2 horas aproximadamente. Servir el braseado con perejil picado y alguna guarnición de preferencia.



Riñoncito a la mostaza

(4 porciones)

Riñón: órgano glandular situado en la región sub lumbar de la cavidad abdominal y cubierto por abundante grasa perineal.

Ingredientes 🍴

- 4 riñoncitos de ternera
- 20 cc. de aceite de girasol
- 2 cebollas picadas
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta c/n
- 50 cc. de coñac o brandy
- 1 cda. de mostaza de dijon
- 1 cdita. de mostaza rústica
- 1 cda. de cebollita de verdeo picada
- 150 cc. de crema de leche
- 1 cdta. de perejil picado

Preparación 🍳

Retirar con cuidado la grasa que rodea a los riñones. Con el riñón boca abajo y la punta de un cuchillo retirar la grasa central y despegar la membrana que lo cubre tirando hacia arriba con las manos, cortar el riñón en trozos respetando en lo posible los lóbulos.

Poner aceite en una sartén calentar muy bien agregar los riñones y saltearlos para que se doren en la superficie, retirar y escurrir. Agregar la manteca en la misma sartén y cocinar las cebollas, el ajo, condimentar. Antes que tome color la cebolla agregar el coñac y reducir. Luego el vino de la misma forma y colocar nuevamente los riñones, por último añadir la crema de leche y la mostaza. Apagar el fuego y darle más sabor con la cebollita y el perejil picado. Se puede servir como guarnición papines cocidos al vapor.



Menú especial



Baby beef con manteca café de paris y guarnición de cous cous (1 porción)

Ingredientes

- 200 grs. de lomito con el corte de baby beef
- 20 cc. aceite neutro
- Sal y pimienta c/n

Cous cous

- 30 cc. de aceite
- 100 grs. de cous cous
- 200 cc. de caldo o fondo hirviendo
- Sal, pimienta blanca c/n
- 1 cda. de perejil picado
- 1 pizca de pimienta de Jamaica
- 35 grs. de almendras tostadas y picadas
- Hojas de albahaca

Mantequilla café de paris

- 40 grs. de manteca
- 2 alcapparras
- 1 cta. de jerez
- 1 cta. mostaza de dijon
- ½ cta. de jugo de limón
- 1 pizca de paprika
- Gotas de salsa inglesa
- 1 cta. de coñac
- ½ cta. salsa ketchup
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de estragón
- ½ cta. de perejil fresco picado
- 1 pizca de piel de naranja rallada
- 1 pizca de ajo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cta. de café
- ¼ filet de anchoas
- Sal y pimienta c/n

Preparación

Baby Beef

Cortar el lomito en forma alargada como se puede observar. Aceitar y sellar en una sartén sin condimentar. Cuando se observa que la sangre sube a la superficie de la carne dar vuelta sujetando siempre con una pinza y seguir sellando hasta lograr el punto de cocción deseado, condimentar, retirar del fuego y servir.

Manteca café de paris

Poner en un bowl la manteca y batirla hasta lograr una pomada, agregarle todos los ingredientes citados hasta lograr una pasta bien homogénea. Envolver en papel film formando un roll y enfriar.

Una vez que se deba servir cortar la manteca en discos y ubicar sobre el baby beef acompañar con el cous cous preparado como sigue: Calentar el caldo hasta hervir y volcar sobre un bowl que contenga el cous cous, tapar y dejar hidratar por 20 minutos aproximados.

Retirar el exceso de líquido del cous cous en caso que tuviera, agregar los demás ingredientes, colocar en un pequeño recipiente y llevar a fuego suave a calentarlo por unos minutos. Servir como guarnición.



Entrecote en salsa bordellesa (4 porciones)

Ingredientes

- 1 kg. de filet de entrecote
- 25 cc. de aceite de oliva
- Sal, pimienta c/n
- 250 grs. de tuétano

Salsa

- 20 grs. de manteca
- 20 cc. de aceite de oliva
- 3 cebollas pequeñas
- 3 dientes de ajo
- Caldo o fondo c/n
- 1 ramito compuesto (de laurel, perejil, tomillo y puerro)
- Sal, pimienta c/n
- 200 cc. de vino tinto preferentemente burdeos tinto
- 1 cda. de perejil picado
- 250 grs. de hongos (champiñones fileteados)

Preparación

Tuétano

Retirar los tuétanos del hueso cuando están muy fríos, y presionando de un lado. Deben estar cortados en trozos de 6 cm. aproximadamente. Lavarlos muy bien en agua helada y luego llevar a hervir por unos minutos en caldo, retirarlos y ponerlos nuevamente a enfriar.

Salsa

Calentar 20 cc. de aceite con 25 grs. de manteca y cocinar las cebollas picadas bien finas con el ajo, agregar los condimentos y el vino, dejar reducir, agregar los hongos, el ramo compuesto y un poco de caldo, dejar reducir hasta que la salsa se espese, apagar el fuego. Rectificar la condimentación y reservar.

Cortar las carnes en rodajas gruesas y sellarlas en el aceite hasta que resulten doradas en la costra y jugosas por dentro. Disponer la carne en los platos con los tuétanos condimentados y calentarlos en la misma sartén donde se cocinó la carne. Colocar la salsa bordellesa bien caliente y el perejil picado.



Fondue de lomito y sus salsas (5 porciones)

Ingredientes

- 1 kg. de lomito en cubos
- Sal, pimienta c/n
- Aceite de maíz o girasol c/n
- Pimentón

Salsas sugeridas

Salsa alioli

- 5 dientes de ajo
- 2 yemas
- 180 cc. de girasol o maíz
- 50 cc. de jugo de limón
- Sal, pimienta blanca c/n

Preparación

- Hacer una pasta con los ajos y un poco de sal en la procesadora, hasta obtener una pasta. Agregar las yemas apenas hervidas (huevo entero por 5 min.) y así a medio cocinar batir juntamente pasta de ajo y yemas, agregar el aceite en forma de hilo.
- Una vez lograda la pasta, agregar el jugo de limón y la pimienta.

Salsa de aceitunas

- 100 grs. de mayonesa
- 1 cta. de jugo de limón
- Sal, pimienta c/n
- mostaza de dijon c/n
- 5 aceitunas verdes procesadas
- Mezclar la mayonesa con todos los ingredientes citados. Mantener en el refrigerador.

Salsa de mostaza

- 250 cc. de leche
- 1 cta. de almidón de maíz
- 1 cda. colmada de mostaza dijon
- 100 grs. de queso rallado
- Sal, pimienta c/n
- Nuez moscada
- 1 pizca de ajo
- 1 cda. de perejil picado

Preparación

Llevar al fuego la leche con el almidón disuelto una vez que se espese agregar el ajo, los condimentos y el queso rallado. Revolver constantemente. Retirar del fuego y agregar la mostaza y el perejil picado.



Lomo alto grillado con crema de maíz, cebolla confit, gremolata y calabaza horneada en papillot (1 porción)

Ingredientes

Lomo

- 200 grs. de lomo alto
- 20 cc. aceite neutro (maíz o girasol)
- Sal, pimienta c/n

Cebolla confit

- 4 cebollas moradas
- 30 grs. de manteca
- 1 clavo de olor
- Caldo c/n
- 1 cda. de azúcar
- 60 cc. vino tinto
- 1 pizca de sal
- Crema de maíz
- 150 grs. de maíz fresco desgranado (choclo)
- ½ cebolla pequeña
- 20 grs. de manteca
- Leche c/n
- 100 cc. de crema de leche
- Sal, pimienta c/n

Calabazas horneadas

- 2 rodajas de calabaza
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Aceite c/n
- Papel aluminio c/n

Gremolata

- 30 grs. de miga de pan fresco
- 1 cda. de perejil picado
- Sal, pimienta c/n
- 1 cta. ralladura piel limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- Puntita de un diente de ajo

Preparación

Lomo grillado

Sellar el corte de lomo en el aceite bien caliente, retirar y colocar en una chapa para horno y cocinar a 180° C por espacio de 3 minutos o más si se prefiere la carne más cocida, condimentar, servir con un poco de gremolata en la superficie y preparada de la siguiente forma;

Gremolata

En un bowl mezclar todos los ingredientes citados, agregar el aceite de oliva donde se habrá puesto el ajo picadito para perfumar. Introducir luego por espacio de 5 minutos a horno de temperatura media.

Crema de maíz

Calentar la manteca, picar la cebolla y rehogarla hasta transparentarla totalmente. Integrar el choclo molido y cocinar hasta que esté

bien cocido, agregando leche en caso que hiciere falta.

Por último condimentar y agregar el toque de crema de leche.

Cebollas confit

Elegir cebollas bien pequeñas, pelarlas y cocinarlas a fuego bajo con la manteca, la sal, el clavo de olor, azúcar y vino. Agregar caldo hasta lograr que las cebollas queden bien tiernas y caramelizadas.

Calabazas horneadas en papillot

Extender un trozo de papel de aluminio, ubicar sobre este los aros de calabaza, pincelar con aceite, espolvorear con los condimentos y hornear a 200° C por espacio de 15 a 18 minutos aproximados.



Salteado de lomo al estilo asiático (6 porciones)

Ingredientes

- 600 grs. de vermicelli secos
- 50 cc. aceite neutro
- 3 dientes de ajo picados
- 600 grs. de lomo en tiras finas
- 2 cebollas en plumas
- 2 zanahorias en tiras finas
- Sal c/n
- 1 cdita. de azúcar
- 50 cc. de salsa de soja
- Curry en polvo c/n
- 200 gr. de chauchas
- 150 grs. de brotes de soja
- 2 cebollitas de verdeo
- Agua c/n

Preparación

Cocinar los fideos en agua hirviendo con sal por 5 minutos aproximados o hasta que estén bien al dente, escurirlos.

Calentar un wok o sartén, agregar el aceite, el ajo y las cebollas, las zanahorias, las chauchas y el curry, saltear hasta que las hortalizas pierdan su rigidez, pero estén bien al dente, agregar el azúcar, la sal y la carne cocida; rectificar la sazón. Agregar el fideo, la salsa de soja y los brotes de soja, mezclar con 2 cucharas de madera y por último agregar la cebollita de verdeo.



Stroganoff

(5 porciones)

Plato rápido y exquisito que puede realizarse a la vista en presencia de los comensales. Este guisado se aconseja servirlo con una o más guarniciones que pueden ser: papas pay, arroces, pastas o verduras y hortalizas salteadas.

Ingredientes

- 25 cc. de aceite
- 60 grs. de manteca
- 2 cebollas
- Sal, pimienta
- 1 kg. de lomito en bastones finos
- 20 cc. de aceite
- 300 grs. de champiñones frescos
- 1 cda. de harina de trigo
- 1 cda. de mostaza de dijon
- 50 cc. de coñac
- Caldo c/n
- 250 cc. de crema de leche
- 1 cda. de perejil picado

Preparación

Calentar una sartén, agregar el aceite y la manteca, cocinar las cebollas picadas hasta que se vuelvan transparentes, alzar el fuego para más temperatura y ahí agregar los champiñones fileteados por 4 minutos aproximadamente hasta que se tiernicen. Retirar de la sartén ambos ingredientes y volver a poner este al fuego con 20 cc. de aceite, calentar muy bien y agregar la carne en bastones para que se doren, flambear con el coñac, agregar la harina mezclada con un poco de caldo, cocinar por unos minutos más. Integrar la preparación anterior con la crema de leche, rectificar la condimentación, agregar el perejil picado y servir.





*Para acompañar las carnes
asadas y a la parrilla*



Chutney de mango

Ingredientes

- 5 mangos maduros (cachetes)
- 1 taza de vinagre de frutas
- Agua c/n
- 1 cebolla picada
- Sal, pimienta blanca c/n
- 100 grs. de pasas de uva
- ½ taza de azúcar
- 1 cda. de miel de abeja
- ½ cta. de sal
- 30 grs. de almendras picadas
- 1 clavo de olor
- 1 cta. semilla de mostaza
- 2 ctas. semillas de cilantro
- 1/2 cta. de pimienta de jamaica molida
- 1 pizca de jengibre fresco
- 1 ramita de canela

Preparación

Cortar los cachetes del mango ya pelados y picar en trozos regulares. Poner la fruta a cocinar juntamente con los demás ingredientes. Hacerlo a fuego suave con la cacerola a medio tapar hasta que la preparación tome consistencia de una compota. Retirar del fuego, enfriar y guardar en frascos en el refrigerador.

Salta tártara

Ingredientes

- 150 grs. de mayonesa
- 20 cc. de jugo de limón
- Sal, pimienta c/n
- 2 huevos duros (yemas)
- 2 cebollitas de cambray
- 1 pepinillo en vinagre
- 20 grs. de mostaza
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de alcaparras
- 5 aceitunas verdes picadas

Preparación

Poner en un bowl la mayonesa y enriquecerla con los condimentos, jugo de limón demás ingredientes todos bien picados. Mantener en el refrigerador.



Salsa agridulce

Ingredientes

- 50 cc. de salsa de soja
- 25 cc. vinagre de arroz
- 1 cdta. de almidón de arroz o maíz
- 1 pizca de jengibre rallado fresco
- Sal 1 pizca
- 40 grs. de azúcar
- 100 grs. de puré de tomate
- Caldo c/n
- 1 puntita de ají picante (guindilla)

Preparación

En un recipiente llevar al fuego la salsa de soja, el puré de tomate, azúcar, vinagre, jengibre, pizca de sal, cocinar por unos minutos. Aparte disolver el almidón en 2 o 3 cucharadas de caldo, integrar a la preparación anterior mezclando continuamente hasta que se espese y se cocine por un minuto, agregar apenas una puntita del ají fresco picante. Si la salsa resulta muy líquida cocinar unos minutos más para que se concentre.



Salsa de aguacate (palta)

Ingredientes 🍴

- 2 aguacates maduros
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal, pimienta blanca
- ½ diente de ajo picado
- 100 cc. de yogurt natural o crema de leche
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Hojas de cilantro
- Semillas de sésamo tostadas c/n

Preparación 🍳

Cortar los aguacates al medio, retirar los huesos, pelarlos, hacerlos puré ayudándose con un tenedor. Agregar los demás ingredientes citados y dejar reposar la salsa en el refrigerador. Para servir agregar hojitas de cilantro a gusto y las semillas de sésamo.



Salsa mayonesa a las finas hierbas

Ingredientes 🍴

- 150 grs. de mayonesa
- 1 pepino en vinagre
- 1 morrón pequeño verde o rojo asado
- 1 cta. perejil picado
- 1 cta. salsa inglesa
- 1 cta. de salsa mostaza
- 1cta. jugo de limón
- 1 cda. de alcaparras
- ½ cta. de estragón picado
- Sal, pimienta c/n

Preparación 🍳

Picar el pepino en trozos pequeños y disponer en un bowl juntamente con el perejil, estragón picado, jugo de limón, la mostaza, la salsa inglesa y los condimentos. Agregar la mayonesa y los morrones asados, pelados y picados. Mezclar muy bien todos los ingredientes.

Reservar en el refrigerador.

Observación: Si la salsa resulta muy espesa aligerarla con un poco de agua helada.



Salsa con queso azul

Ingredientes

- 150 grs. de queso crema (philadelphia, mascarpone)
- 50 grs. de queso azul
- 1cda. de perejil picado
- 25 cc. coñac
- Pimentón a gusto
- 100 cc. de crema de leche liviana (aproximados)
- 1 cebollita de verdeo picada (parte blanca)
- Sal c/n

Preparación

Mezclar los quesos hasta formar una pasta consistente y sin grumos. Integrar los demás ingredientes, reservar al frío. Esta salsa es muy indicada para acompañar algunas guarniciones como panes, papas asadas, y hortalizas que complementan un buen asado o carnes frías.



Vinagreta con frutillas

Ingredientes

- 80 cc. de vinagre
- 1 cta. de pimienta verde
- Sal c/n
- 1 cta. de mostaza
- 1 cda. perejil picado
- 1 cda. mermelada de frutillas
- 150 cc. aceite de oliva

Preparación

En un bowl poner el vinagre, los condimentos, la mermelada y el perejil. Con un batidor manual empezar a emulsionar los ingredientes agregando el aceite en forma de hilo, rectificar la sazón y reservar al frío.



Salsa de Yogurt

Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 tomates
- 1 diente de ajo picado
- Sal c/n
- 1 pizca de ají molido
- Pimienta blanca c/n
- 1 cdta. de hojas cilantro picado
- Hojas de menta a gusto
- 200 cc. de yogurt natural
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de curry

Preparación

Pelar los tomates, abrirlos al medio, retirar las semillas y picarlos. Reservar. Partir longitudinalmente los pepinos sin pelar, retirar las semillas y rallar, añadir sal; colocar en el bowl y dejar reposar 1 hora para que suelte todo el líquido. En un bowl poner el yogurt, los condimentos, el cilantro, la menta, los tomates y el pepino rallado y exprimido. Enfriar.

Es una salsa fresca y liviana ideal para acompañar carnes frías y ensaladas.

Bibliografía

- Molinas, P. (2003). El hábitat del cocinero. Argentina.
- Gómez Cortázar, B. (2013). Secretos de la parrilla. Colombia: Gamma.
- Rodríguez Palacios, A. (2008). Gran Manual de técnica. Argentina: Atlántida

