

El Libro de los Secretos para el Asador

Desde la selección de la parrilla más adecuada y los secretos para encender el mejor fuego, pasando por las técnicas de cocción, un amplio conjunto de recetas para deleitar a nuestros amigos y por supuesto las salsas y aliños más sorprendentes que le permitirán asombrar a todos sus invitados. No faltan tampoco las recetas de las ensaladas recomendadas por el autor y también los aperitivos indispensables para amenizar la espera en buena compañía.

Miguel Eduardo del Canto Pérez



El Libro de los Secretos para el Asador

por Miguel Eduardo del Canto Pérez

Primera Edición Digital 2011

Copyright © 2011 Miguel Eduardo del Canto, todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema informático o digital o transmitida por ningún medio, electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o cualquier otro medio sin el previo permiso escrito del autor.

A pesar de que se han tomado precauciones en la preparación de este libro, el autor no se responsabiliza por errores u omisiones. Tampoco asume responsabilidad alguna por daños resultantes como consecuencia, directa o indirecta, del uso de la información contenida en el mismo.

La copia o distribución de este libro sin el previo permiso escrito del autor constituye una infracción a los derechos de autor y puede convertir al infractor en sujeto de responsabilidad civil y penal.

Registro de propiedad intelectual efectuado a través de Safe Creative, tecnología digital para la protección de los derechos de autor.

Para mis hijos, Micaela Andrea e Ignacio Gastón, con todo mi amor.

Prólogo

Compartir todo lo que he aprendido a lo largo de mi vida siempre ha sido una de las cosas que más satisfacciones me ha proporcionado, pero nunca lo había hecho escribiendo un libro.

Es un trabajo arduo que implica compromiso, dedicación y tiempo. Es un proyecto ambicioso que abarca una cantidad importante de temas y cuyo principal objetivo es convertirse en el libro de consulta habitual de todas aquellas personas que disfruten de estar frente a una parrilla cocinando para sus seres queridos, y lograr eso es mi mayor ilusión.

Agradezco a todos los lectores desde ya por recibirme en sus hogares y espero que mi libro se transforme en un compañero fiel. Por otra parte, quiero garantizarles que cada receta que aparece en el presente, ha sido fruto de mi experiencia personal y fue preparada y probada por mí en lo que llevo de vida. Ojalá las disfruten tanto como yo, y si así llega a ser, me sentiré completamente satisfecho.

Agradezco también la enorme gentileza y amabilidad del Sr. Martín Antonin de “La Vaca Tuerta” por permitirme utilizar en el libro las imágenes de los utensilios de su página web www.lavacatuerta.com.ar la que recomiendo enfáticamente visitar, ya que allí encontrarán no sólo utensilios sino también un amplio surtido de accesorios, barbacoas, parrillas, salamandras, hogares y todo lo necesario para quien incluso desee construir su propia parrilla.

Y por último, quiero también darle las gracias a mi gran y entrañable amiga María del Carmen Galvani, por su paciencia y generosidad al ayudarme con la corrección de estilo, sin ella, este libro no sería lo que es. Gracias querida amiga por tu crítica inteligente y tu permanente apoyo.

Un detalle más, al final encontrarán dos apartados que creo les serán de utilidad, un pequeño diccionario de sinónimos de los ingredientes más habituales y unas tablas de equivalencias de medidas.

Como decimos en Argentina: “Todo bicho que camina va a parar al asador” y si no camina, ¡lo llevamos arrastrando!

Pontecaldelas, 25 de mayo de 2011

La barbacoa, parrilla o asador

Se puede cocinar a las brasas aún sin contar con la barbacoa adecuada, pero permítanme aclarar que una barbacoa cómoda, bien diseñada y a la medida del asador ayuda a lograr un buen resultado final, por eso, quiero hacer una reseña que no pretende ser completa pero que espero inspire buenas ideas, sobre todo a aquellos que están pensando en encarar su compra o construcción.

Las primeras barbacoas posiblemente daten de los orígenes de la cocción de los alimentos. De hecho la más simple pero efectiva que se puede hacer es un simple hoyo en la tierra donde colocaríamos las brasas y sobre la que pondríamos un emparrillado para ubicar los alimentos a asar.

Pero vamos a obviar los diseños más primitivos y los comerciales, que sobre ellos hay suficiente información en la red, y me limitaré a definir las características deseables de la barbacoa ideal, en sus diversas variantes.

Barbacoas fijas

Una barbacoa fija a leña o a carbón debe constar al menos de dos partes, una destinada al fuego que proveerá las brasas y otra donde se colocará la parrilla destinada a ubicar los alimentos.

La zona destinada al fuego puede ser simplemente un espacio vacío debidamente revestido con ladrillos refractarios para soportar las altas temperaturas que se generarán allí, o, mejor aún, contar además con un brasero, como el que vemos en la figura que sigue.



Siempre que sea posible, es deseable que la zona del fuego esté separada de la de cocción por una pared baja de unos 20 cm de altura como mínimo.

Se debe tener en cuenta que esta zona debe ubicarse a izquierda o derecha de la de cocción, dependiendo si el asador es zurdo o diestro respectivamente, para mayor comodidad al momento de transportar las brasas.

Respecto de la longitud total de la barbacoa, esto dependerá siempre de cual sea la cantidad máxima de comensales que se piensa atender, normalmente para una familia tipo de 4 miembros, una barbacoa de 1,50 m de los cuales 60 cm corresponderán a la zona de fuego y el resto a zona de cocción suele ser suficiente.

Por mi parte, y para poder atender con tranquilidad hasta 12 comensales, recomiendo una barbacoa de 2,50 m con una zona de fuego de 70 cm y el resto para cocción, pero en lugar de tener una sola parrilla, es preferible que sean dos independientes, por una cuestión de comodidad en el manejo y la limpieza.

En todo caso, la profundidad de la barbacoa no debería nunca superar los 65 o 70 cm ya que de lo contrario nos quemaríamos al intentar llegar a los alimentos que se coloquen cerca de la pared trasera.

Otra medida importante es la altura, la mesada sobre la que encenderemos el fuego y apoyaremos la parrilla debe estar a la altura de la cintura del asador, ya que esto permite trabajar con mucha comodidad al colocar los alimentos y al darles vuelta o salsearlos.

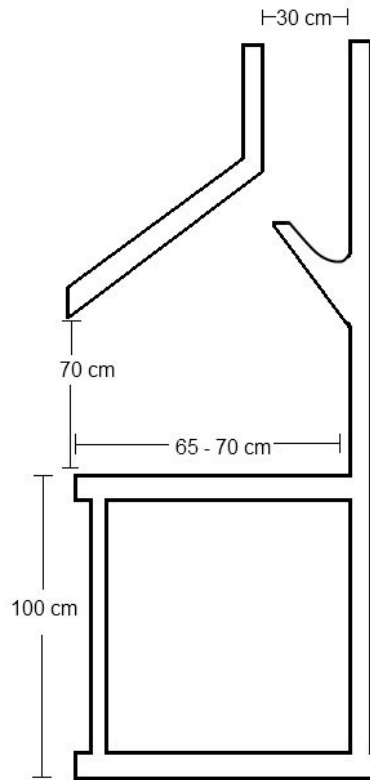
Con referencia a si la parrilla debe ser levadiza (con manivela) o fija, es cuestión de gustos o preferencias. La levadiza es muy cómoda para colocar las brasas, pero dicen los que saben que un buen asador prefiere una parrilla fija, a unos 10 o 15 cm del suelo de la barbacoa.

Algo que se debe tener en cuenta a la hora de construir una barbacoa revestida con ladrillos refractarios es que sobre la zona de cocción se puede colocar un eje conectado a un motor con reducción, para aprovecharlo como espiedo.

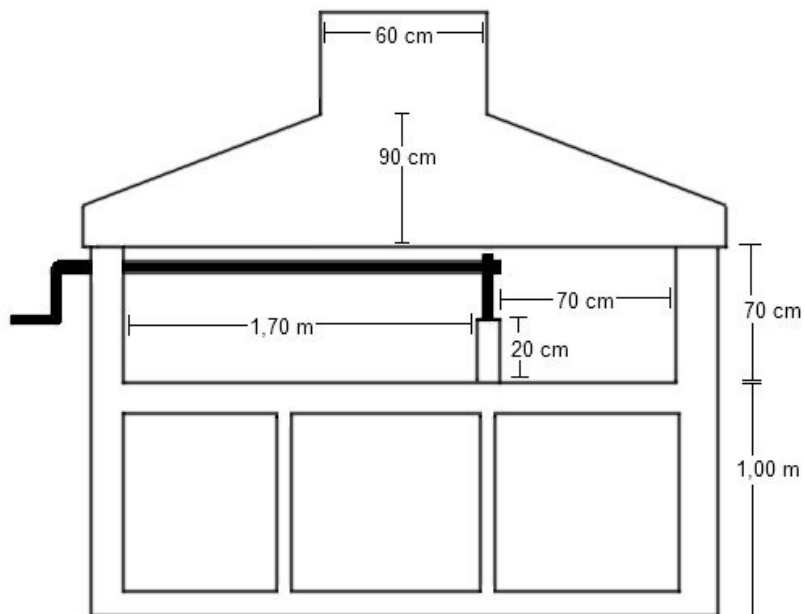
No olvidar tampoco el aporte de iluminación en la zona de cocción para poder realizar buenos asados nocturnos!

Con respecto a la campana, esta debe ser una reducción paulatina de las paredes de la barbacoa para acabar en el tiro o chimenea, la que debe estar abierta a los cuatro vientos, y al menos 1,50 m por encima de la parte más alta del techo o estructuras circundantes. Por otra parte es importante que tenga en su interior un respaldo inclinado con el correspondiente estante de hollín.

A todos los efectos, los planos que siguen, respetando siempre las proporciones entre las medidas dadas, servirán para obtener una barbacoa realmente funcional, adecuándola a las necesidades particulares de cada uno de ustedes.



La construcción básica es de ladrillo de barro cocido, y en las zonas expuestas al fuego y al calor y hasta la altura en la que comienza la campana, se debe revestir con ladrillos refractarios, al igual que el piso de la mesada donde encenderemos el fuego y colocaremos las brasas.



Respecto a la parrilla, ésta puede construirse con varillas redondas de por lo menos 12 mm de diámetro o con perfiles V de hierro o, si las medidas nos coinciden, pueden ser las comerciales de acero inoxidable o enlozadas. Por mi parte prefiero las de hierro fabricadas con perfiles V ya que éstos permiten recoger las grasas y jugos de la cocción, evitando en parte que caigan a las brasas y produzcan algún fuego indeseado.

Si lo que se construirá ha de ser una barbacoa alimentada por gas, toda la superficie será destinada a cocción, por lo que las dimensiones en cuanto a la longitud serán las que surjan de restar el área de fuego.

Hay quienes sostienen que las barbacoas a gas no deben tener nada interpuesto entre los quemadores y la parrilla, pero permítanme recomendarles que si piensan en montar una de este tipo, coloquen entre ambos un enrejado destinado a colocar piedras de tipo volcánico como las que se proveen para los saunas finlandeses, ya que evitarán llamas directas y ayudarán a una mejor distribución del calor lográndose una cocción más lenta y pareja.

Sea del tipo que sea, es una buena idea contar con una mesa o mesada cerca de ella donde colocar los alimentos antes de llevarlos a la barbacoa, un fregadero con su correspondiente grifo, tal vez una nevera pequeña para tener unas cervezas u otras bebidas frescas a mano.

Barbacoas móviles

Una barbacoa móvil es una buena alternativa cuando no tenemos un espacio adecuado para construir una fija, o cuando nos interesa poder trasladarla a diferentes escenarios.

El tamaño de una barbacoa de este tipo suele ser obviamente menor que el de una fija, y para la preparación del fuego solo hay dos alternativas, o se prepara en la misma barbacoa antes de colocar los alimentos o bien contamos con un sitio adecuado cerca de donde la colocaremos. Según el diseño constructivo que elijamos, puede que sólo tengamos la primer alternativa, lo que nos obligará a preparar toda la brasa de una vez.

Un buen diseño de barbacoa móvil se consigue a partir de un tambor de aceite de 200 litros. Básicamente la idea es cortarlo a la mitad longitudinalmente, abisagrar ambas mitades para que una de ellas funcione como tapa, soldar unas patas a la parte inferior y aislar esta parte inferior del calor de las brasas. Esto último se logra haciendo una buena cantidad de barro (si, agua y tierra) obteniendo una masa compacta y llenando con ella tres cuartas partes de la mitad inferior del tambor. Sobre el barro, una vez seco, se colocará una capa de ladrillos refractarios, al igual que sobre la parte visible de las paredes del tambor. Luego se fabricará una parrilla (con las mismas características que los emparrillados de las fijas) y por último se le colocará una chimenea de tubo galvanizado y capucha a la parte que hace las veces de tapa. Por supuesto que queda librado a la imaginación de cada uno de ustedes el agregar complementos como por ejemplo un termostato, un par de manijas de transporte, o una repisa inferior entre las patas. Estas pueden ser fijas o desmontables, etc.

A modo de ejemplo, les adjunto una imagen para que les dé una idea del modelo que les propongo.



En el caso de las barbacoas móviles, salvo por cuestiones relacionadas con el placer que produce el hacer algo con las propias manos, les desaconsejo complicarse con su construcción habiendo en el mercado una oferta enorme, a precios asequibles, de barbacoas alimentadas a brasas, a gas o eléctricas. Nuevamente les recomiendo que echen un vistazo en www.lavacueta.com.ar.

El asador

Cuando se trata de asar a la cruz piezas grandes como por ejemplo un cordero, un cabrito, un lechón o un costillar entero de vaca, el asador es el lugar idóneo sin lugar a discusión. La ventaja del asador es que se puede aprovechar el fuego y las brasas que se producen para colocar una parrilla portátil y asar guarniciones, como patatas, pimientos unos pollos o lo que cuadre. En esta imagen vemos una cruz que puede utilizarse, gracias a sus patas, en forma individual frente a un fuego improvisado.



Básicamente un asador es un círculo de piedras con su superficie interior de tierra donde se

hace arder leña en cantidad suficiente. En las piedras o ladrillos que conforman el borde de la construcción se colocan , embudidos parcialmente, trozos de tubo que permiten colocar allí las cruces que son estructuras de hierro con forma de doble cruz y amarres para sujetar las piezas a asar.

La imagen que sigue les aclarará el concepto.



La disposición en círculo es muy práctica para aprovechar al máximo el fuego y permite colocar varias cruces de ser necesario y aunque suele ocupar un espacio importante, si disponen de él, no dejen de construirse uno ya que lo han de disfrutar más de lo que pueden imaginar.

Y si realmente disponen de espacio, ya que estamos les recomiendo enfáticamente que no dejen de agregar en la zona de la barbacoa un horno de barro.

Un horno de barro les permitirá, una vez que le tomen el gusto a las alimentos a las brasas, hacer pan, pizzas, calzones napolitanos, y en general cualquier plato que normalmente harían en un horno convencional, pero con un sabor realmente diferente y cautivador.

Quisiera recomendarles dos libros que considero indispensables para aquellos que deseen encarar la construcción de la barbacoa o del horno de barro o de ambos. En ellos encontrarán explicaciones detalladas paso a paso para lograr un resultado óptimo. El primero de ellos es “Cómo Construir Parrillas” de Raúl Speroni, Editorial Imaginador y el segundo es “Cómo Construir un Horno de Barro Artesanal” de Ricardo Miguel Elías, Ediciones Luna de Agua.

Los utensilios

Elementos indispensables algunos, interesantes los más y otros simplemente una excentricidad, pero todos pensados para el confort y seguridad del asador. Hagamos un breve repaso ya que nunca está de más tener una referencia para consultar y ver si se nos olvida algo en la lista de compra.

Cuchillos

Elemento indispensable, si bien se recomienda asar las carnes lo más enteras que sea posible a fin de conservar sus jugos, a la hora de verificar el punto de cocción o de retirar para llevar a la mesa es bueno contar con un buen cuchillo de tamaño grande y bien afilado, tanto para separar costillas, cortar porciones o trocear aves. El tamaño ideal es el de una hoja de unos 20 cm también conocido como cuchillo de cocinero. Luego se puede complementar con un juego de cuchillos de medidas inferiores.



Tablas de corte

Tanto sea de madera (hoy en día casi en desuso) como de material sintético, es indispensable contar con una de buen tamaño para colocar las piezas que se desee cortar. Una tabla ideal debería tener unos 20 cm por 40 cm o mejor aún de 30 cm por 60 cm y ser de uso exclusivo para estos menesteres. Por supuesto que si se cuenta con más de una, mejor aún.



Trinche o tenedor

De dos o tres dientes, a gusto del usuario, es otra de las piezas indispensables en el utillaje del asador. Es importante sobre todo su robustez, ya que puede ser necesario levantar o dar vuelta piezas de un peso importante, por lo tanto, no busquen la estética sino la fortaleza constructiva cuando compren uno. Por supuesto que si se puede evitar pinchar la carne para que no pierda sus jugos, mejor, por eso recomiendo utilizar más las pinzas y la espátula para voltear las piezas y dejar el trinche para el momento de retirar los alimentos ya asados de la parrilla.



Pincel o cuchara de salsas

De uso imprescindible para pintar o rociar las carnes, las aves o los pescados, es conveniente incluso tener uno de cada. El pincel será más adecuado para las salsas más cremosas como las mantequillas saborizadas o similares y la cuchara para aquellas salsas más líquidas. El de la foto es un modelo de pincel que recomiendo especialmente, hecho de silicona, y que si se cuida adecuadamente es eterno.



Pinzas y espátulas

Para dar vuelta pequeñas piezas como chorizos o salchichas, son dos elementos que no deben faltar. Si bien no necesitan ser demasiado fuertes (aunque si lo son no hace daño), si es recomendable que sean suficientemente largas. ¿Qué cuán largas? Pues yo diría sin temor a equivocarme, que las más largas que se consigan. Usadas en conjunto permitirán dar vuelta incluso las piezas más grandes.



Chaira

Mantener los cuchillos bien afilados es fundamental y un hábito que se debe cultivar para lograrlo es pasarlos siempre por la chaira antes de cada uso. Ya que el cuchillo principal es de buen tamaño, recomiendo una chaira proporcionada al mismo que valdrá también para los más pequeños.



Delantal o Mandil

Teniendo en cuenta que, por ejemplo, los chorizos suelen devolver el ataque cuando los pinchamos arrojándonos grasa con tremenda puntería yo recomiendo esta prenda como elemento útil y necesario. Es bueno que sean de material impermeable, pero si es hule mejor ya que el plástico es muy poco resistente a los calores a los que lo exponemos

Manopla

Otra pieza que resulta de extremada utilidad cuando es necesario retirar una fuente que hemos colocado sobre el parrilla para mantener caliente alguna pieza y para otras ocasiones en que debemos utilizar las manos para asir algo caliente.

Cepillo, limpiador y pincel de alambre

Necesarios para desprender pegotes del emparrillado antes de la limpieza definitiva. Es recomendable que mientras el parrilla esté caliente se le pase el cepillo para desprender más fácilmente los trozos de alimentos que hayan podido quedar pegados al mismo, ya que una vez frío será mucho más difícil. Este es otro de los buenos hábitos que conviene adquirir y practicar.



Accesorios para manipular las brasas

Imprescindibles para pasar las brasas de la zona de fuego a la de cocción, distribuirlas de forma pareja y posteriormente para retirar las cenizas. Es bueno contar con una pala que sea suficientemente ancha y de mango largo. Es importante también que el atizador tenga un mango lo suficientemente largo como para llegar al fondo de la parrilla sin quemarnos.



Pincho para chorizos

Uno de los elementos no imprescindibles, al menos para mí que me gusta aprovechar los huecos para colocar chorizos, morcillas o salchichas, pero para aquellos que prefieren tenerlos todos juntitos, darlos vuelta al unísono y tratarlos como una unidad, no deja de tener su encanto especial.



Pinchos para brochetas

Si bien los hay descartables, parecidos a palillos de dientes gigantes, los cuales yo recomiendo enfáticamente, también se consiguen metálicos de buena calidad reutilizables. Va en gustos. Eso sí, no olviden poner en remojo los de madera un buen rato antes de usarlos.



Fuentes varias

De vidrio, cerámica o metálicas y de varias medidas, serán útiles no solo para marinar las carnes sino también para tener los alimentos a mano y organizados e incluso para retirarlos una vez asados. En este caso, si que lo que abunda no daña.

Parrillas especiales para pescados

Constan de una doble rejilla abisagrada que permite colocar entre las partes los pescados y de esa manera poder asarlos y darlos vuelta sin temor a que se nos deshagan. Las hay de diferentes medidas y deberíamos contar con una pequeña y una mediana al menos.



Provoleta

Típicas del Uruguay, son ideales para preparar las riquísimas provoletas (rodajas de queso provolone derretidas y rociadas con un poco de orégano y aceite de oliva). Las hay de hierro y de cerámica.



Otros utensilios

Para no abundar en detalles respecto a la amplia oferta existente, solo mencionaré algunos como la paletilla para hamburguesas, las pinzas para el carbón, los limpiadores de parrillas, etc. Existen catálogos que exhiben una amplia variedad para los usos mas variados, quien desee proveerse de un buen surtido de implementos, puede consultarlos en la red. Sé que soy un pesado, pero también sé que me van a agradecer el recomendarles visitar el sitio www.lavacueta.com.ar.

Por lo general, en las grandes cadenas de supermercados se ofrecen juegos que contienen una cantidad variable de piezas, que suelen cubrir las necesidades básicas y también encontrarán piezas sueltas, para los más diversos usos.

Simplemente piensen antes de comprar, si efectivamente necesitan el elemento que están observando y si le van a dar un uso tan frecuente que justifique la inversión.

El fuego

Nada como un buen fuego para inspirar a un cocinero aficionado. Vamos a dejar de lado los fuegos a gas o las barbacoas eléctricas y nos centraremos en el fuego a leña o a carbón. Para los otros valdrán las recomendaciones generales sobre intensidad y otros detalles, pero lo que hace única a la barbacoa y a los alimentos asados en ella es, para mi, precisamente ese sabor especial que le dejan las brasas y que no se consigue con los sucedáneos. A cada quien sus gustos, claro está.

La leña

Sin duda el combustible más antiguo que existe, y sin embargo, no ha perdido ni perderá su encanto especial, y si no que lo desmienta quien haya ido alguna vez de acampada y haya dependido de ella para cocinar sus alimentos y se haya servido de su fuego para combatir el frío o para compartir una velada de guitarras y camaradería.

El fuego con leña (al igual que el de carbón vegetal) debe encenderse sin utilizar ningún tipo de combustible, ni pastilla ni ningún otro elemento que no sea papel o virutas de madera seca y fósforos.

La razón de esto es que los vapores que emanan de estos impregnan el parrilla y terminan alterando de manera indeseada el sabor de los alimentos, así que por favor, si ven a alguien con queroseno, gasolina, alcohol o alguna otra animalada, ¡Denle unas collejas de mi parte!

Si la cosa se pone muy difícil, hay una opción que está permitida y es ayudar el encendido con un poco de aceite.

Si bien recomiendo siempre encender el fuego en la zona dedicada a tal fin, es buena idea “quemar” la parrilla sobre el mismo para luego pasarle un paño o papel y quitar posibles restos de grasa de anteriores ocasiones.

La madera ideal para utilizar en la barbacoa es la dura, pesada, como por ejemplo el quebracho, el roble, el manzano, o cualquier otra madera que por otra parte no sea demasiado aromática para no alterar el sabor de los alimentos. También es útil la madera de arbustos leñosos, pero hay que tener en cuenta que la duración de la brasa es inferior por lo que habrá que prever preparar un fuego más importante en cantidad.

Es vital que la madera esté bien seca y libre de hongos y musgo para que, nuevamente, no alteren el sabor de la comida. Recomiendo tener un leñero bien aireado pero con puertas para acceder a la madera, de esa forma evitaremos la visita de animalillos que la utilicen como letrina.

Una vez que las brasas estén listas (cuando ya no arden con llama) las podemos ir colocando debajo de la parrilla bien desparramadas para lograr un calor uniforme pero no excesivo. La razón de esto la explicaré un poco más adelante. Por ahora confíen en mi.

El carbón

El carbón es madera, generalmente de la dura, que ha sido quemada parcialmente y de forma muy lenta, de modo de obtener un producto listo para ser usado como combustible. Para encender un buen fuego de carbón es necesario previamente encender un fuego de leña que servirá de “iniciador” para generar buenas brasas.

Una vez que el fuego de leña haya encendido bien, colocaremos el carbón vegetal sobre el mismo para que se produzcan las brasas que utilizaremos en nuestra barbacoa. La brasa de buen carbón vegetal suele rendir una mayor energía calórica y está lista para usar al igual que la de leña, cuando arde ya sin llama.

Un buen fuego

Aquí vuelvo sobre el tema de la cantidad de brasa a colocar bajo la parrilla de la barbacoa. Como dije antes, se deben desparramar bien para obtener un calor parejo, pero suave, la mejor forma de saber si tenemos el calor necesario es colocar la mano sobre la parrilla (sin apoyarla claro!!!) a unos 6 cm por encima de esta estará bien y ver si podemos dejarla por unos 8 a 10 segundos. Si podemos dejarla más, falta brasa, si no aguantamos esos segundos, se debe quitar una poca.

La experiencia es el mejor consejero y mientras la logran, el método de la mano permite tener una aproximación bastante buena, tanto antes de poner los alimentos como durante todo el proceso de cocción para el cual es importante mantener ese calor lo más uniforme que nos sea posible.

Todo esto tiene un sentido, y es que las carnes y por extensión todo lo que hagamos a la barbacoa, debe hacerse lentamente, con paciencia de forma de obtener un buen resultado.

Un secreto para “aromatizar” las brasas consiste en colocar sobre éstas unas ramitas de romero, orégano, salvia o tomillo. Claro que no abusen de este recurso que puede no ser adecuado para todas las parrilladas.

La cocción

El resultado de nuestro esfuerzo en la barbacoa se verá garantizado con tan sólo seguir unas pocas reglas básicas. Si bien es cierto que para cada persona, el punto de cocción de la carne es diferente, también es cierto que con tres puntos distintos de cocción podemos tener cubiertas razonablemente todas las opciones. Así que vamos a tomarnos unos minutos para hacer unas consideraciones generales para cada tipo de alimento, ya que luego en cada receta haré las puntualizaciones particulares.

Como he mencionado antes, todo alimento asado en la barbacoa, debe serlo lentamente, de ahí la necesidad de contar con un fuego relativamente suave y constante. Mi consejo, relajarse, tomarse una cerveza o un aperitivo y disfrutar!

Por regla general, nunca se agrega sal antes de la cocción, salvo que se indique lo contrario en la receta, esto es para evitar que las carnes pierdan demasiado jugo. Se pueden salar una vez que se les da vuelta. A los embutidos (chorizos, morcillas, salchichas, etc.) jamás se les agrega sal.

Toda carne con hueso debe ser primero asada por el lado del hueso si esto es posible (no intenten asar una chuleta de pie) y luego por el otro lado.

Cuando se trate de carnes, debemos considerar por separado la carne de res de las demás carnes rojas. La carne de res, si es un trozo de poco espesor, como por ejemplo un costillar, estará en su punto medio (cocida pero jugosa) si la asamos por un lado hasta que por encima haya brotado bastante jugo, luego la damos vuelta y esperamos nuevamente hasta que el jugo vuelva a aparecer por la parte superior y en ese momento está lista para consumir. Dependiendo de la cantidad de jugo que dejemos que salga en cada caso podemos tenerla poco hecha, bien hecha o muy hecha y voila cubrimos todas las expectativas. Si el trozo de carne es grande, hay que dejarlo dorarse muy bien de un lado, y luego del otro, en estos casos la mejor guía será la experiencia. Y cuando digo jugo, me refiero a la sangre ya cocida que tendrá un color transparente.

Respecto a las demás carnes rojas, por ser más grasosas, se deben asar para que queden siempre bien hechas, ya que de lo contrario pueden ser no sólo más indigestas sino incluso peligrosas para la salud.

Cuanto más grande sea el trozo de carne (en todas sus dimensiones), más lentamente se debe asar y esto es válido para todos los tipos de carne. En general los corderos, lechones, cabritos y todo otro animal que se vaya a asar entero en el parrilla en lugar de a la cruz, irá partido al medio por el esternón y se colocará con la parte interna hacia las brasas en primer lugar, a fuego muy suave. En estos casos cabe esperar tiempos de cocción de varias horas.

Las aves deben abrirse para ser asadas, sobre la manera de hacerlo hay diferentes opiniones, yo en la práctica he comprobado que las mejores son tres, las que pueden autoexplicarse viendo las figuras que aparecen debajo.

En la primera figura vemos el corte básico por el centro de la pechuga, desde el cuello hasta el ano, luego se fuerza la apertura hasta lograr aplanar el espinazo dejando todo el interior del ave expuesto a las brasas, se debe también cortar las articulaciones de las alas para que estas

puedan asarse bien.

En la segunda figura vemos que se dejó entera la pechuga, realizando el corte cerca de la inserción de las costillas en el espinazo. De esta forma se tira de la parte inferior de la pechuga hacia el cuello, dejando nuevamente el interior del ave expuesto a las brasas.

Y por último, en la tercera imagen vemos el pollo abierto longitudinalmente por el espinazo (es similar al corte por el centro de la pechuga, aunque yo la prefiero).

La forma elegida no influye en el tiempo de cocción, que para el fuego del que hablamos será usualmente de una hora y cuarto a hora y media aproximadamente para un pollo de unos dos kilos por ejemplo.

Como regla general para comprobar la cocción de un ave, se debe mirar la parte interior y cuando los huesos internos se vean secos y separándose de la carne, entonces le damos la vuelta hasta que la piel se dore lo suficiente y entonces estará lista.

Si el ave se les deshace al intentar retirarla de la parrilla, no se preocupen, es muy buena señal.

De todas maneras, no es pecado mortal trocear el ave en cuartos antes de asarla, sobre todo cuando contamos con poco tiempo o cuando se va a salsear mucho durante la cocción. Ustedes verán.





Con los pescados, las cocciones son mucho más breves, ya que poseen una mayor cantidad de agua. Normalmente se cocinan alrededor de unos 10 a 15 minutos por lado si van enteros o hasta que la piel se dore bien en los de mayor tamaño.

Ya que los pescados tienen el mal hábito de deshacerse al asarlos, es conveniente hacerlo en esos artilugios que se comercializan y permiten mantener el pescado prensado entre sus rejillas

y que además permiten manipularlos con mayor facilidad.

Si se trata de verduras, la cuestión del punto de cocción es variable según la verdura de que se trate. Por lo general, si al pincharla esta tierna y no ofrece resistencia, entonces está hecha.

Y por último, tenemos el tema de las brochetas, aquí, en función del ingrediente de más lenta cocción calcularemos los tiempos, y es importante hacer hincapié en que los trozos de todos los ingredientes deben ser del mismo tamaño para asegurarnos que estén prácticamente al mismo tiempo.

Consejos adicionales para tener en cuenta

Nada puede asegurar con absoluta certeza el éxito de una expedición culinaria en la barbacoa, pero existen ciertos factores a considerar y algunos errores que se debe intentar evitar. Esta puede no ser una lista completa, pero seguramente les será de utilidad para conseguir mejores resultados.

Ante todo, la higiene. Es importante tener la barbacoa libre de cenizas y el emparrillado limpio y libre de excesos de grasa, aunque lubricado. Para esto es bueno, como recomendé antes, quemar el emparrillado en el fuego y pasarle un cepillo para quitar las adherencias. Luego de esto podemos lubricarlo adecuadamente pasándole un paño empapado en aceite o bien frotándolo con un trozo de grasa que podemos tomar de la carne que vayamos a asar.

Nunca, bajo ningún concepto coloquen en la parrilla alimentos congelados, antes deben descongelarse, especialmente las aves. Para descongelarlos adecuadamente hay que dejarlos en la nevera, ya que a temperatura ambiente la parte externa puede alcanzar temperaturas que permitan a las bacterias contenidas en la carne reproducirse contaminando los alimentos de manera peligrosa cuando aún el interior está congelado.

Sólo salar del lado que ya esté asado. Si bien existen excepciones que indicaré en cada receta, esta es una regla general que garantizará carnes más jugosas. Recomendando usar una sal de tipo parrillera, es decir, ni fina ni gruesa, sino de grano medio.

Las carnes marinadas deben conservarse siempre en la nevera durante todo el proceso y hasta que llegue el momento de colocarlas en la parrilla.

Bajo ninguna circunstancia debe utilizarse la salsa sobrante de una marinada en crudo para rociar los alimentos cocidos ya que los estaríamos contaminando.

La organización también ayuda al éxito y por lo menos a que asar sea un placer y no una actividad estresante.

Preparen las salsas y aliños con anticipación y déjenlas cerca de la barbacoa, tengan también a mano las carnes desgrasadas y adobadas o marinadas si correspondiera, en fuentes cubiertas con un paño, dispongan de todos los utensilios que vayan a utilizar, la sal, el carbón o la leña necesarios y por supuesto, un recipiente con el que puedan echar agua en caso de emergencia (no exageren, tampoco es necesario un extintor).

Y ya que hablamos de orden, la parrilla también debe estar ordenada, tener espacio libre para mover los alimentos ya que las zonas centrales suelen estar más calientes que los bordes y si la parrilla se encuentra sobrecargada, será misión imposible lograr aprovechar eficientemente esa característica. Además si tenemos alimentos fuertemente aromáticos muy cerca de otros más “suaves” podría producirse una contaminación de sabores no deseada.

Muy importante soldado, jamás abandone el puesto. Desde el momento en que ponemos los alimentos en la parrilla, comienzan a actuar las leyes de Murphy y todo es posible. Hacen falta pocos segundos para que una llama fortuita se cargue un estupendo trozo de carne. No digan que no les avisé.

Siempre asar primero del lado del hueso o de la grasa (en las carnes sin hueso) según el tipo de corte que estemos asando.

Regla de oro: “Lo que abunda si que daña”. Con esto me refiero a salsas, aliños, sal, y una larga serie de etcéteras. Créanme que un frasco de tabasco no le da a la carne mejor sabor que unas pocas y mesuradas gotas.

Seleccionen siempre carnes, aves y pescados frescos y de buena calidad para lograr los mejores resultados al cocinarlos a la parrilla.

Sean pacientes, asar requiere templanza y si por ganar tiempo colocamos, por ejemplo, la carne sobre brasas que aún arden con llama, muy probablemente la chamusquemos en lugar de dorar su superficie. Todo nuestro esfuerzo será vano y nuestros comensales no disfrutarán del banquete que soñábamos con prepararles.

Cuando utilicen salsas que contengan tomate o azúcar, solo deben untarlas sobre los alimentos casi al final de la cocción, ya que de otra manera podrían quemarse con mucha facilidad.

Por último, si el tipo de barbacoa que utilizan lo permite, preparen el fuego y vayan colocando las brasas paulatinamente, a medida que sea necesario para mantener el ritmo de cocción constante. Con el tiempo aprenderán a “oír” la temperatura correcta, esto es que notarán cuando el maravilloso ruido que producen los alimentos al asarse es el correcto.

Una acotación más, si no hay ruido, COLOQUEN BRASAS!

Higiene y seguridad

No utilicen las mismas tablas ni fuentes para los alimentos crudos y los cocidos, mantengan una adecuada separación de los mismos para evitar la contaminación cruzada.

Lo mismo vale para el resto de los utensilios, como cuchillos, pinchos, etc. Si necesitan utilizar los mismos elementos, antes deben lavarse bien con agua y detergente, y si es posible, desinfectar con dos cucharaditas de lejía (blanqueador con cloro o lavandina) en un litro de agua.

Siempre lávense las manos con jabón y agua caliente antes y después de manipular alimentos crudos.

Mantengan las carnes en el refrigerador hasta que sea el momento de colocarlas en la parrilla.

Si la parrilla móvil está colocada en el exterior, alejarla de árboles y arbustos ya que estos pueden entrar en combustión accidentalmente. Como regla general, colocarla alejada de cualquier elemento combustible. Eso incluye la casa del vecino!

Algo que debemos hacer para minimizar el riesgo de encendido de fuegos indeseados y para no desperdiciar calor, es proteger las brasas del viento, sobre todo si estamos en una barbacoa móvil a la intemperie.

El orden también contribuye a la seguridad, es importante estar atentos, ya que los accidentes devienen generalmente de descuidos o exceso de confianza. No dejemos que una distracción nos arruine la velada.

Mantengan a los niños y a los animales alejados de la barbacoa. Las áreas calientes como así también los elementos afilados que usarán, son fuente potencial de peligro.

Una vez terminada la cocción asegúrense que las brasas se extinguen antes de abandonar definitivamente la parrilla.

Luego de cocinar las carnes, sírvanlas dentro de las siguientes dos horas y coloquen en la nevera los sobrantes luego de dicho lapso de tiempo.

Recetas

Todas las recetas están calculadas para 4 personas, salvo que se indique expresamente lo contrario.

Una regla que se puede seguir sin temor a grandes errores es calcular 400 g. de carne totales por comensal. En el caso de las parrilladas, donde además de la carne se asan embutidos y vísceras, se puede calcular un total general de 750 a 800 g. por comensal.

Cuando tengamos sobrantes de carne, los mismos se pueden aprovechar una vez fríos, por ejemplo, cortando la carne en finas lonchas y bañándolas en una vinagreta con perejil y ajo o alguna otra variante de las que figuran en el apartado de salsas y aliños. Usen la creatividad, ensayen y disfruten.

En general, y salvo que se indique otra cosa, las hierbas aromáticas que figuran en las recetas deben ser frescas. Si no se dispone de ellas y hay que recurrir a las deshidratadas, es recomendable remojarlas 15 minutos antes en agua tibia y calcular el doble de cantidad que de las frescas.

Carnes

Típica parrillada Argentina completa

El típico asado argentino se compone de una serie de ingredientes que pueden variar según la ocasión pero que normalmente incorpora la carne, algunas achuras (vísceras vacunas) y algún que otro producto de charcutería.

Vamos a hacer una lista lo más completa posible de lo que se suele colocar a la parrilla en ocasión de un asado, pero la cantidad de ingredientes y su diversidad, variarán en función de la cantidad de comensales. Les recuerdo que un buen cálculo aproximado es de unos 750 g. totales por comensal, aunque si se pone todo lo que voy a mencionar a la parrilla, será mejor pensar en aumentar el número de comensales ya que prácticamente será imposible llegar a ese peso por comensal dividiendo todos los ingredientes entre cuatro personas que es nuestro patrón de medida.

Ahora, unas aclaraciones respecto a algunos de estos ingredientes a efectos de identificarlos, porque es bueno saber lo que uno se lleva a la boca. Para aquellos que sientan alguna aprehensión hacia las vísceras, mi único consejo es que intenten ser abiertos a nuevas experiencias, si otras personas las comen y las consideran un manjar ¿Porqué no habrían de gustarles a ustedes?.

Vale, puede que no todas las vísceras sean de su agrado, pero probablemente más de una de ellas si, y no olviden que se trata de una cuestión cultural más que de sabores. Al menos inténtenlo y luego me cuentan.

Las mollejas son unas glándulas del ganado vacuno utilizadas principalmente en Argentina y Uruguay, como así también en México, en el momento de realizar un asado.

La molleja típica de un buen asado es la glándula timo de un bovino también llamada molleja de corazón por su ubicación cercana a éste. Otra glándula que se conoce como molleja es la parótida, también llamada molleja de garganta por su localización, aunque ésta última se considera de menor calidad.



Los famosos chinchulines no son otra cosa que el primer tramo, de unos 3 a 4 metros, del intestino delgado de la res. Necesitan bastante tiempo de cocción, por lo que o bien se precocinan en leche y agua por partes iguales con sal y unos granos de pimienta negra durante unos 45 minutos o se colocan antes que el resto de los ingredientes, ya que tanto en Argentina

como en Uruguay es el primer elemento que se suele servir.

Si se hierven primero, lo usual es cortarlos luego formando rodajas para colocarlos así en la parrilla de forma más ordenada. Por el contrario, si no se hierven previamente, lo normal es trenzarlos y colocarlos enteros para asarlos. En cualquier caso es importante lavarlos bien con agua corriente para eliminar cualquier resto no deseado.



El último tramo del intestino grueso, es decir el llamado recto, también se consume y se lo conoce como tripa gorda, ocote o choto según el país. Se suelen colocar a la parrilla cortados en tramos de unos 10 a 15 cm, o bien rellenos con el mismo relleno que se utiliza para hacer los chorizos criollos. También es importante un buen lavado con agua corriente y darlo vuelta antes de colocar en la parrilla.

Ninguno de ellos presenta fuertes olores que resulten agresivos y por el contrario, suelen tener un sabor muy suave, diría que delicado y nada agresivo en el paladar.

Los riñones de la res no podían escapar de la voracidad rioplatense y más allá de sus diferentes posibilidades gastronómicas, asados son un manjar. También se pueden reemplazar por riñones de cordero si los tienen más fáciles.

Lo más importante es que sean frescos, y ésta es una recomendación muy importante a tener en cuenta para la compra de cualquier víscera. Es importante también que se conserve la cadena de frío adecuadamente y sobre todo la higiene en la manipulación.

Para preparar los riñones antes de colocarlos en la parrilla, es necesario retirarles la piel completamente y quitar toda la grasa central que se pueda. Pueden cortarse de dos maneras diferentes para colocarlos a la parrilla, o bien en dos mitades cortándolos longitudinalmente o bien en rodajas transversales de unos dos centímetros de espesor, eso lo dejo a gusto del consumidor, pero créanme cuando les digo que de ambos cortes se obtienen sabores diferentes.

Una vez cortados deben colocarse en una fuente y cubrirse con sal gruesa por al menos una media hora para quitarles el sabor fuerte. Luego se lavan bien bajo el grifo y para sazónarlos se les puede echar un poco de ají molido y orégano que les da un toque especial.



El corazón, una vez bien lavado, se corta en rodajas de unos 2 cm de espesor y sin más complicaciones se coloca en la parrilla. También suele comerse a la plancha como si de un bistec se tratara, recomiendo que lo prueben.

La ubre también suele utilizarse en la parrilla, básicamente limpia de piel se lava bien, se corta en lonchas de unos 2 cm de grosor que se hierven en leche para ablandarlas antes de ponerlas a asar.

Generalmente las vísceras suelen contener una buena cantidad de grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo no debe ser frecuente o bien debe ser evitado por personas con problemas de salud relacionados con el control del colesterol y los triglicéridos.

Asado de tira, es el nombre con el que se conoce el corte de carne principal de un asado rioplatense. También se le conoce como tira de asado, costillar o simplemente asado “a secas”.

Su nombre proviene de la forma en que se cortan las costillas de la res (tiras transversales). Del costillar de la res se obtienen diferentes cortes según la ubicación del mismo.

De la parte del costillar más próxima al espinazo o columna vertebral se obtienen los llamados “bifes de costilla” o “chuletas”. De la siguiente parte se extrae el asado y de la parte final del costillar se saca la “falda”, considerada en el Río de la Plata como un corte de menor valor y calidad para el asado, preferido para guisar o estofar.

El grosor de una tira de asado (la longitud del hueso) ideal es de entre unos 5 a 10 cm y depende del gusto del consumidor, por lo general en las carnicerías ya las tienen cortadas a una medida intermedia entre éstas.

En la imagen de la izquierda se pueden apreciar un par de costillares y detrás un matambre doblado sobre sí mismo.



La entraña es una parte del diafragma pegado a las costillas. Es un corte muy popular por su rápida cocción pero se debe hacer bien jugosa. Queda muy bien bañada con jugo de limón, perejil y pimienta durante la cocción.

El vacío es una carne ubicada en la región lateral del cuarto trasero de la res, entre las costillas falsas y los huecos de las caderas. Fibroso y jugoso, sin hueso, cuando se asa a la parrilla se le deja una membrana que lo recubre. Por ser una pieza de carne grande y gruesa se debe cocinar a fuego lento durante al menos unas dos horas.

El Matambre es un corte típicamente argentino, es la capa de carne magra que se encuentra entre el cuero y el costillar del animal. Suele ser carne dura, por lo que se recomienda pedirlo de ternera. Se le quita la grasa sobrante y está listo para ser incluido en la parrillada. Es un corte muy utilizado para rellenarlo.



El chorizo parrillero o criollo es un embutido confeccionado con carne y grasa de cerdo y puede incluir o no en su composición diferentes proporciones de carne vacuna. Es el embutido por excelencia que no debe faltar en ninguna parrillada y que suele servirse junto con los chinchulines o inmediatamente después, ya sea al plato o bien en un sándwich o emparedado que puede condimentarse o no con chimichurri, denominado “choripán” y que es muy popular en el ámbito rioplatense.



La morcilla es otro embutido que no suele faltar en estas parrilladas y que está relleno principalmente con sangre de cerdo coagulada. Existen muchas variedades, aunque básicamente se utilizan a la parrilla la rosca y una variedad que contiene nueces y pasas de uva y es llamada comúnmente "morcilla vasca o dulce". El sándwich o emparedado de morcilla se conoce como "morcipán".



Por último, el más modesto de los embutidos destinados a la parrilla, la salchicha parrillera, la que habitualmente asaremos enrollada sobre si misma y sujeta con unos palillos como vemos a continuación.



Si más preámbulos, vamos a la lista de ingredientes para componer una completa parrillada aunque, usualmente y para cuatro personas, suelen hacerse sólo los 7 primeros ingredientes (¿sólo dije?) y ya basta para comer muy pero que muy bien y que sobre para la cena. Si lo hacen completo, yo diría que se puede duplicar el número de comensales y aún así saldrán satisfechos y con sobrantes.

No vamos a incluir el matambre ya que en su lugar tenemos el vacío y las entrañas, sino, sería demasiada carne. Para éste les daré unas buenas recetas luego.

De más está decir que no existen elementos indispensables en la composición de una parrillada, así que prueben todo y luego hagan las diferentes combinaciones que más les apetezcan en cada ocasión.

Ingredientes:

2 tiras de asado de novillo (aproximadamente 1½ Kg.)
2 chorizos criollos
1 rosca de morcilla
2 morcillas vascas
1 Kg. de chinchulines
1 riñón de ternera
250 g. de mollejas
150 g. de tripa gorda
200 g. de salchicha parrillera
250 g. de entraña
1 vacío de unos 2 Kg.
250 g. de corazón
250 g. de ubre
1 pollo de unos 2 Kg.

Preparación:

Preparar previamente los chinchulines, el riñón y la ubre tal como les indicaba en el comienzo de la receta y abrir el pollo según el método que prefieran o les resulte más fácil.

Encender el fuego, quemar la parrilla y limpiarla adecuadamente. Engrasarla y una vez que estén listas, distribuir las brasas bajo el emparrillado.

Colocar las tiras de asado con el hueso hacia abajo, igual posición para el pollo y distribuir el resto de los ingredientes, excepto la morcilla, dejando un espacio en los bordes delanteros de la parrilla para ir llevando hacia allí las piezas que vayan quedando listas.

La razón de no incluir aún la morcilla es que ésta no necesita cocción, sino simplemente calentarla bien ya que viene precocida. La misma debe colocarse cuando demos vuelta las tiras de asado.

A partir de este momento debemos prestar mucha atención a las brasas y sobre todo a los ingredientes más delgados, como los chinchulines, la tripa gorda, las entrañas, el corazón y la ubre ya que éstos serán de los primeros en estar listos.

A medida que veamos que las carnes van estando listas de un lado, las volteamos y salamos con sal parrillera (igual haremos con las vísceras, excepto con el riñón). Si han previsto hacer ensaladas de lechugas o vegetales frescos y crudos, es el momento de prepararlas y condimentarlas.

Una vez que se han hecho del otro lado las retiramos, las salamos también de ese lado y las llevamos a la mesa, troceando en porciones aquellas piezas que así lo necesiten. Los últimos en estar listos serán el pollo y el vacío en ese orden. De las achuras, las que más tardarán serán las mollejas que deben dejarse reducir de tamaño y dorarse bastante.

Las primeras veces el asador no podrá disfrutar de la comida ya que por falta de experiencia irá a ver el asado a cada rato, por lo que recomiendo colocar la mesa cerca de la barbacoa o parrilla de modo que la tenga a la vista. Además, aún con mucha experiencia es más cómodo tener todo a mano porque no hay nada más gratificante que dejar que los propios comensales se sirvan lo que les apetezca de la parrilla y puedan disfrutarlo recién retirado.

Con el tiempo logrará experiencia y prácticamente el asado se hará sólo, aunque como he dicho anteriormente, no conviene confiarse ni abandonar el puesto porque basta un instante para que se desarrolle la tragedia!

Matambre a la pizza

Una receta típica de Argentina, que recomiendo probar ya que no les decepcionará. El matambre es un corte de carne delgada que se encuentra en los costados de la res, entre las costillas y el cuero (al carnicero le alcanzará esta aclaración para poder proveerles el corte).

Un matambre puede tener unos 40 cm por 40 cm aproximadamente según el tamaño del animal. Por una parte (la interna) tiene una capa delgada de grasa, que es la primera que se debe poner a asar, luego de quitarle todo el exceso.

Suele ser un corte duro, sobre todo en animales grandes, y por eso no suele haber demasiadas recetas para hacerlo a la parrilla, sino por lo general cocido, pero su sabor compensa el esfuerzo masticatorio adicional.

Ingredientes:

Un matambre de ternera (1 a 1,5 kg.)
250 g. de jamón york (jamón cocido)
250 g. de queso mozzarella (u otro queso fresco o tierno)
400 g. de tomate troceado de bote (lata)
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
Orégano, sal y ají molido (pimiento seco triturado) a gusto

Preparación:

Se coloca el matambre con la grasa de cara a las brasas y se deja hacer hasta que la grasa esté bien dorada. Mientras se saltean con poco aceite los dientes de ajo picados bien pequeños y cuando comiencen a dorarse se les añade la cebolla cortada en fina juliana (o sea en tiritas bien delgaditas).

Una vez que la cebolla esté transparente, se agrega el tomate, el orégano y la sal. Si les agrada el picante, pueden agregar ají molido, según gustos y paladares. Se deja hacer a fuego lento para reducir el líquido y se reserva.

Cuando se da vuelta al matambre, se sala y se coloca sobre la parte superior el jamón york cubriéndola bien, luego se distribuye en forma pareja la salsa de tomate y por último se espolvorea con la mozzarella rallada. Para lograr que el queso se derrita bien, se pueden utilizar tapas de ollas para cubrir la carne.

Una vez que el queso haya derretido bien, y sin pérdida de tiempo, se corta en porciones adecuadas al apetito de cada comensal y se sirve con una buena ensalada como acompañamiento. Les recomiendo la ensalada de patatas y huevos cuya receta encontrarán en el apartado correspondiente.

Matambre relleno

El matambre es una pieza de carne muy versátil para asar. En esta ocasión voy a transcribir una receta en la que además de gastronomía, vamos a practicar algo de costura.

Ingredientes:

Un matambre de ternera (1 a 1,5 kg.)
250 g. de jamón york (jamón cocido)
100 g. de pimientos morrones de bote (lata)
500 g. de zanahorias
200 g. de guisantes (arvejas) de bote (lata)
2 cebollas medianas
3 dientes de ajo
Albahaca, sal y pimienta verde a gusto
Mantequilla de pimienta negra para rociar (receta en la sección de salsas)

Preparación:

Se coloca el matambre sobre una superficie de trabajo con la grasa hacia abajo y se procede a cubrir la mitad del mismo con el jamón york, Las zanahorias peladas y cortadas en tiras delgadas, los pimientos morrones y los guisantes.

Se saltean con poco aceite los dientes de ajo picados bien pequeños y las cebollas cortadas en tiras bien delgadas. Una vez que la cebolla esté transparente, se agrega la albahaca, la pimienta verde y la sal. Se deja hacer a fuego lento para reducir el líquido y se coloca sobre el relleno anterior.

A continuación se pliega el matambre tapando la mitad con relleno con la otra mitad y procedemos a coser con hilo de algodón o hilo choricero los bordes para evitar la salida del relleno como se muestra en la siguiente figura.



Colocamos el matambre a las brasas y cuando esté listo para darlo vuelta (la parte expuesta a las brasas debe estar bien dorada) rociamos la parte ya asada con la mantequilla de pimienta negra. Una vez listo y antes de servir, hacemos lo propio con la otra cara.

Hamburguesas especiadas

Las hamburguesas son uno de esos maravillosos inventos que trascienden fronteras y arraigan en la cocina folclórica de todos los pueblos.

La parrilla es una de las maneras más sanas de prepararlas, ya sea para servir las al plato acompañadas de una ensalada o bien destinadas al clásico pan de hamburguesas donde se reunirán con otros ingredientes y se acompañarán con las clásicas e infaltables patatas fritas.

Sea cual sea la forma preferida de comerlas, esta receta les proporcionará unas hamburguesas realmente sabrosas.

Ingredientes:

1 kg. de carne picada, mitad cerdo mitad ternera
100 g. de pan rallado
4 dientes de ajo muy picados
4 cucharadas de perejil deshidratado
2 cucharadas de orégano deshidratado
1 cucharadita de ají molido
Sal a gusto

Preparación:

Colocar la carne molida en un bol y agregar el perejil, el orégano, el ají molido, el ajo y salar a gusto. Mezclar bien estos ingredientes para que los condimentos se repartan en forma pareja y una vez logrado esto agregar poco a poco el pan rallado hasta lograr una textura suave y uniforme (la cantidad necesaria variará dependiendo de lo jugosa que esté la carne picada).

Dividir la carne en puñados a gusto del consumidor (esta receta alcanza para 4 a 8 hamburguesas) y aplastarlas hasta dejarlas de un grosor de unos 2 a 4 cm dependiendo también del gusto y criterio de cada uno.

Dejar reposar en frío durante por lo menos media hora antes de colocar al fuego. Hacer a fuego lento hasta que la parte superior se vea que comienza a estar cocida y en ese momento dar vuelta.

Si se le va a agregar queso, este es el momento ideal, y no olvidar colocar encima una tapa para que el queso derrita bien.

Costillas de cordero asadas

Una delicia muy sencilla de preparar y que puede acompañarse con una ensalada sencilla de tomate, lechuga y cebolla.

Ingredientes:

1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de aceite de maíz
1 cebolla de verdeo picada
1 diente de ajo picado
2 cucharaditas de jengibre picado
¼ cucharadita de pimienta
8 chuletas de lomo de cordero
Sal

Preparación:

En un plato poco profundo, mezclar la salsa de soja, el aceite, la cebolla, el ajo, el jengibre y la pimienta. Añadir el cordero y girarlo para que se moje por ambos lados, dejar reposar durante 10 minutos.

Reservar el adobo, colocar el cordero en la parrilla engrasada y asar rociando con el adobo, durante unos 8 minutos por cada lado para que quede hecho pero jugoso o más tiempo hasta el punto deseado. Sazone con sal al gusto.

Bistec de ciervo a la parrilla

Ingredientes:

4 filetes gruesos de ciervo (o venado)
Manteca de cerdo

Salsa para marinar

1 ½ taza de vino tinto
3 cucharadas de aceite
¼ cucharadita de jengibre en polvo
Unas gotas de salsa Tabasco
Sal y pimienta negra

Preparación:

Combinar todos los ingredientes de la salsa y poner a marinar la carne en la salsa durante al menos 24 horas.

Retirar y reservar la salsa. Poner la carne sobre una tabla y secarla, hacer unos cortes en los bordes de la rodajas y frotar todo el bistec con la manteca de cerdo.

Caliente la parrilla a fuego medio-alto y la parrilla los filetes de hasta medio crudo. Baste la carne con la salsa reservada rociando durante la cocción y girar una vez.

Cuando haya terminado, la transferencia de las rebanadas en un plato de servir caliente, y servir a la vez, con el resto de la salsa en una salsera.

Cabrito a la parrilla

Los cabritos o chivitos deben ser animales de leche, muy jóvenes y por lo tanto tiernos y de sabor suave.

Ingredientes:

Un cabrito lechal (chivito mamón)
Aceite
Romero
Agua y sal

Preparación:

Si las virtudes del cabrito son las aconsejadas, el adobo debe ser muy simple: se unta con aceite y romero desmenuzado. No es aconsejable salarlo, ni antes ni durante la cocción para no secar la carne.

Se pone a la parrilla del lado interior con brasa suave bajo las costillas y más fuerte bajo los cuartos. Después de una hora debería estar dorada esta parte, entonces se da vuelta cuidadosamente y se empieza ahora si, a pincelarlo constantemente (usando un pincel o una ramita de romero) con una salmuera suave para que no se seque y tome el sabor de la sal.

Después de otra hora debería estar totalmente dorado. De no ser así, continuaremos asándolo un poco más de tiempo. Lo que hay que evitar es la excesiva cocción: el cabrito debe quedar tierno y un poco jugoso.

Cordero a la parrilla

Los renombrados corderos patagónicos de Argentina son los mejores para poner a la parrilla. Pero los corderos comunes y aún grandes tienen siempre de un sabor suave y son tiernos.

Ingredientes:

Un cordero de 8 a 10 kilos
100 cc. de aceite
100 cc. de vino blanco
Ajo
Perejil
Sal
Ají molido picante

Preparación:

Preparar el adobo con anticipación (al menos unas 4 horas) mezclando el aceite, el vino, el ajo y el perejil bien picaditos, el ají molido y sal a gusto.

Adobar íntegramente el cordero frotándolo con el aliño preparado. Colocar primero con la parte interior hacia el fuego que debe ser suave en las costillas y un poco más fuerte bajo la parte más carnosa.

La cocción es larga y paciente, primero de un lado y luego del otro. Debe quedar el área del costillar bien crocante y con la carne de los cuartos desprendiéndose de los huesos. Se calcula una cocción total de una hora y treinta minutos.

Conejo a la parrilla

Si no les gusta el conejo, puede reemplazarse por pollo u otra ave sin más cambios.

Ingredientes:

- 1 conejo eviscerado y partido al medio
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de salvia
- ½ taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite
- pimienta
- sal

Preparación:

Preparar una mezcla de mejorana, tomillo, perejil, romero, salvia, los dientes de ajo picados muy pequeños, una pizca de pimienta, aceite de oliva, sal y un poco de limón. Mezclar bien y dejar reposar media hora.

Marinar la carne en el adobo durante un par de horas. A continuación, asar a la parrilla y rociar sobre el final de la cocción con un poco de vino blanco.

Lechón a la parrilla

Es el "invitado de honor" para eventos especiales. Lo ideal es conseguir un lechón de campo alimentado naturalmente con bellotas y maíz. Si es de criadero debe ser de confianza.

Ingredientes:

Un lechón de 8 a 10 kilos, bien robusto, blanco, limpio y fresquísimo
150 cc. de aceite de maíz
2 dientes de ajo picado finísimo
Una cucharadita de tomillo
Una cucharada de pimentón dulce o picante
Una cucharadita de sal fina

Preparación:

Preparar un adobo con el aceite, el ajo, el tomillo, el pimentón y la sal. Dejar reposar unas 4 horas antes de untar el lechón.

Es práctica generalizada, adobar el lechón con al menos unas doce horas de anticipación.

Contrariamente a lo que se hace con cabritos y corderos, el lechón se acomoda en la parrilla con la parte del cuero mirando hacia el fuego, que debe ser muy moderado.

Para que quede bien chato y no se encorve durante la cocción se suelen romper las coyunturas traseras y delanteras.

Con la pieza distanciada de la brasa, la cocción debe ser lenta y constante. Se calcula unas dos horas de cada lado.

La carne ha de separarse con facilidad de los huesos y debe estar bien sequita, sin grasa, solamente dorada, con un cuerito crocante pero no quemado.

Lomo marinado a la parrilla

Ingredientes:

4 rodajas de lomo (entrecot de res) bastante gruesas
8 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
8 cucharadas de vinagre
4 hojas de salvia
2 ramitas de romero
Unas pocas bayas de enebro
Sal
Pimienta

Preparación:

Tomar una fuente de horno suficientemente grande para contener toda la carne y preparar el adobo mezclando 8 cucharadas de aceite y la misma cantidad de vinagre o limón.

A continuación, añadir las hierbas picadas y el resto de las especias, una pizca de sal y pimienta y mezclar bien. Dejar marinar por 2 horas, cubriendo la carne con un film plástico.

Cuando la parrilla está lista, escurrir la carne bien a evitar que el aceite se encienda y se queme, colocar las rodajas de carne en la parrilla y cocinar a fuego medio untando la parte superior con la marinada.

Una vez hechos de un lado darles vuelta con unas pinzas y continuar untando mientras termina de hacerse la carne.

Jamón a la parrilla

Ingredientes:

600 gramos de jamón de York picado en lonjas gruesas
1 limón
1 naranja
½ vaso de vino blanco
1 cucharada de mostaza preparada
Gotas de tabasco a gusto
Mantequilla

Preparación:

Marinar el jamón durante ½ hora en una mezcla del jugo de limón, la naranja, el vino, la mostaza y el tabasco.

Untar la parrilla con mantequilla. Sacar el jamón de su marinada y quitarle el exceso de humedad con un papel absorbente, colocarlo sobre la parrilla caliente y dejarlo dorar durante unos minutos por cada lado, acompañar con vegetales al vapor.

Conejo a la vasca

Ingredientes:

1 conejo
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 cucharadas de vinagre
Aceite

Preparación:

Preparar el conejo y abrirlo por la mitad, rociarlo con vinagre y asarlo a la parrilla sobre las brasas calientes.

Mientras tanto, colocar en una sartén sobre la parrilla, un poco de aceite y dorar allí el ajo con el laurel. Cuando comience a dorar retirarlo del fuego, añadir dos cucharadas de vinagre aromatizando.

Una vez que el conejo esté asado, servirlo en una fuente con la salsa.

Puede acompañarse con patatas hervidas o al horno.

Asado de ternera coloreado con cúrcuma y verduras

Ingredientes:

500 g. de ternera
20 g. de cúrcuma
6 zanahorias
4 nabos
Sal
Pimienta

Preparación:

Pelar las verduras y cortarlas en cubos. En un tazón, mezclar el aceite con la sal, la cúrcuma y la pimienta.

Pincelar sobre el asado, y colocar éste en la parrilla caliente, rodear con las hortalizas y asar.

Costillar de cerdo con Tabasco y Ciruelas

Ingredientes:

2 costillares de cerdo
2 dientes de ajo
25 ciruelas pasas
1 vaso de vino blanco seco
3 vasos de agua tibia
Tabasco
Sal

Preparación:

Remojar las ciruelas durante 20 minutos en un recipiente lleno con el vino blanco y el agua tibia. Escurrir las ciruelas y reservar.

Pelar y machacar el ajo y frotar en el cerdo. Colocar unas gotas de salsa Tabasco en sus dedos y untar las costillas de cerdo.

Cocinar bien por cada lado en la barbacoa. Al final de la cocción y antes de retirar para servir, salar, añadir las ciruelas, y dejar calentar un poco. Servir las costillas separadas en cuatro raciones con las ciruelas pasas encima.

Solomillo a la Provenzal

Ingredientes:

2 filetes de solomillo (lomo)
12 lonchas de bacon
¼ taza de perejil y ajo picados muy finos
sal y pimienta recién molida

Preparación:

Cortar el lomo en rodajas de unos 4 cm. Pasarlas por perejil y ajo. Envolver una loncha de bacon alrededor de cada medallón sujetándola con un palillo de dientes.

Cocinar los medallones sobre las brasas unos 5 minutos por cada lado aproximadamente.

Servir con ensaladilla rusa.

Cerdo laqueado

Ingredientes:

2 costillares de cerdo u 8 chuletas de cerdo o 800 g. de tocino fresco, dependiendo del gusto personal.

5 dientes de ajo

100 ml. de salsa de soja

100 g. de azúcar

5 ml. de aceite de sésamo

5 g. de hierbas aromáticas surtidas a gusto

Preparación:

Prepare el adobo mezclando todos los ingredientes con los dientes de ajo machacados.

Agregue la carne y deje marinar en el refrigerador unas 6 horas, girando la carne de vez en cuando para que todas las piezas estén en contacto con el adobo.

Asar en la parrilla y mientras bañar con el resto de la marinada.

Costillas de cerdo glaseadas a la Indonesia

Aunque el comienzo de la cocción está lejos de la parrilla, no quise dejar de incluir esta receta, porque el resultado final, que si depende de nuestra querida barbacoa los va a sorprender.

Ingredientes:

3 kg. de costillas de cerdo
3 hojas de laurel
5 g. de pimienta en grano
1 cebolla roja, picada bien pequeña
375 ml. de ketchup
125 ml. de salsa barbacoa
4 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de salsa Worcestershire
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de mostaza de Dijon
4 dientes de ajo, picados
10 g. de comino
5 g. de pimienta de cayena

Preparación:

Colocar las costillas, las hojas de laurel, los granos de pimienta y la cebolla en un plato grande. Cubrir bien con papel aluminio y colocar en el horno precalentado a 180 °C. Hornear las costillas durante una hora o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Dejar enfriar en el líquido de cocción. Escurrir el líquido y colocar las costillas en un plato.

En un tazón, mezclar el ketchup, el zumo de limón, la salsa Worcestershire, la salsa de soja, la mostaza, el ajo, el comino y la pimienta de cayena.

Engrasar ligeramente la parrilla. Pincelar las costillas con la salsa.

Colocar las costillas en la parrilla y rociarlas a menudo dándoles vuelta según sea necesario. Cocinar unos 10 minutos o hasta que estén bien glaseadas y calientes.

Rollos de conejo a la brasa

Ingredientes:

2 conejos cortados en 4 piezas cada uno
Aceite de oliva
4 rebanadas de tocino
Preparación con ramitas de tomillo y romero
Sal
Pimienta

Preparación:

Envolver los trozos de conejo con una rebanada de tocino. Untar con aceite de oliva. Añadir sal y pimienta.

Colocar el preparado de hierbas formando una cama en la parrilla y poner a asar las piezas sobre ésta.

Cordero asado con anís

Ingredientes:

500 g. paletilla de cordero
1 bulbo de hinojo
1 calabacín grande
1 diente de ajo
1 estrella de anís
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de mostaza
Un chorrito de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

En una fuente grande, colocar el cordero y untarlo con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

Colocar el ajo machacado y el anís en el lateral. Dejar macerar en el refrigerador por 25 minutos.

Asar el cordero y 10 minutos antes del final de la cocción, colocar el calabacín en dados y el hinojo en rodajas en la parrilla. Rociar con jugo de limón y servir.

Chuletas de cordero con alcachofas

Ingredientes:

8 chuletas de cordero
Una cáscara de limón rallada
75 g. de pan
12 aceitunas negras
8 corazones de alcachofa marinados
Perejil

Preparación:

Mezclar el pan rallado, los corazones de alcachofa, las aceitunas negras, un poco de perejil, y la ralladura de limón.

Poner el cordero en la barbacoa y asar por 10 minutos a fuego fuerte.

Poner la mezcla de las alcachofas y aceitunas sobre el cordero y cubrir con una tapa. Cocinar 3 minutos más y servir.

Cordero a la parrilla con nueces y roquefort

Ingredientes:

175 g. de Roquefort
45 g. de nueces picadas
1 cucharada de menta picada
1 diente de ajo picado
12 chuletas de cordero
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Machacar el ajo, la menta, el queso y las nueces. Untar el cordero con el aceite.

Asar unos 15 minutos en las parrilla a fuego fuerte. Vierta la mezcla machacada sobre las chuletas y luego de 2 minutos más de cocción, servir.

Aves

Pollo asado al limón

Una receta sencilla pero sabrosa que requiere poco esfuerzo y dará que hablar a sus invitados.

Ingredientes:

Un pollo de al menos unos 2 kilos, limpio y eviscerado
El zumo de 2 limones
1 cucharadita de pimienta blanca
Sal

Preparación:

Se abre el pollo al medio (siguiendo una cualquiera de las maneras que he recomendado) y se sala por ambas partes. Se coloca en la parrilla con su parte interior hacia las brasas. Pasados unos 10 minutos se lo salsea con una parte de la mezcla hecha con el zumo de limón, la sal y la pimienta blanca. Cuando esté listo por la parte interior se le da vuelta y se salsea inmediatamente con el resto de la preparación.

Una vez que se haya dorado bien la piel y habiendo comprobado que la cocción está completa (realizar un corte en la pechuga para comprobarlo) se retira y se trocea en cuartos para servir.

Un acompañamiento que le va muy bien es la ensalada de patatas a la argentina.

Alitas de pollo al curry

Más fácil, imposible, más deliciosas, también imposible. Pruébenlas y ya me dirán.

Ingredientes:

16 alitas de pollo
300 cc. de cerveza
½ cucharadita de curry
¼ cucharadita de pimienta blanca
Sal

Preparación:

Se mezcla la cerveza con el curry, la pimienta y la sal y durante la cocción de las alitas se las baña generosamente con ella.

Una vez que se haya dorado bien la piel de un lado se las da vuelta y se repite el procedimiento hasta que la cocción está completa y las alitas se encuentren bien doradas.

El acompañamiento ideal, unas patatas fritas a la provenzal, y ¡a vivir que son dos días!

Pollo marinado a la parrilla

Sabroso, sencillo y sofisticado! Y no se preocupen por el caldo de pescado, si no lo consiguen en bote o lata, bastará con prepararlo aprovechando las espinas y cabezas de cualquier pescado que desechen de otra comida, los ponen a hervir con alguna verdura como zanahoria, puerro, apio y cebolla y luego lo cuelan y congelan para tener siempre a mano!

Ingredientes:

- 4 piernas de pollo (o 4 medias pechugas) sin piel
- 3 cucharadas de raíz de cilantro picado
- 3 cucharadas de caldo de pescado
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de pimienta negra recién molida

Preparación:

Combinar la raíz de cilantro, el caldo de pescado, salsa de soja, jugo de limón, pimienta y el ajo en una licuadora o procesador de alimentos. Mezclar hasta que quede suave y verter en un plato poco profundo. Agregar el pollo y remojar de manera uniforme en la marinada. Cubrir y dejar marinar en el refrigerador entre 6 u 8 horas, volteando ocasionalmente.

Retirar el pollo y reservar la marinada para rociar la carne. Asar a la parrilla aproximadamente 10 minutos. Dar vuelta el pollo y rociar con la reserva de adobo. Desechar cualquier marinada sobrante. Cocinar durante 10 o 15 minutos más, o hasta que se dore el exterior y el interior ya no sea de color rosa.

Pechugas de pollo marinadas con mostaza y miel a la parrilla

En lugar de pechugas, puede utilizarse los cuartos traseros sin inconvenientes. También puede reemplazar las pechugas de pollo por pechugas de pavo, pero en ese caso, con dos mitades alcanzará para cuatro personas.

Ingredientes:

- 4 mitades de pechuga de pollo sin piel
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 3 ½ cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de miel
- 1 ½ cucharada de tomillo fresco (o 2 cucharadas de tomillo seco)
- 3 cucharaditas de sal gruesa
- ½ cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 ramitas de tomillo fresco

Preparación:

Coloque las pechugas de pollo en un pedazo de plástico doblado, aplane un poco cada pechuga con la parte ancha de un cuchillo de cocinero.

Coloque las pechugas en una fuente poco profunda de vidrio o de cerámica.

Ponga la mostaza, el vinagre, el ajo, la miel, el tomillo, la sal y la pimienta en un tazón pequeño y revuelva bien con un tenedor para mezclar.

Agregue el aceite poco a poco y bata a la vez para combinar la marinada.

Vierta la sobre las pechugas la marinada, cubra con film plástico y deje en la nevera, dándole vuelta una o dos veces, entre 2 a 4 horas.

Retire las pechugas de la marinada, raspando cualquier trozo de los ingredientes de la marinada que haya podido aferrarse al pollo para que caiga de nuevo en la fuente.

Pase el adobo a una cacerola pequeña y lleve a ebullición; reserve.

Engrase ligeramente rejilla de la parrilla con aceite. Una vez que esté lista la parrilla, coloque las pechugas y áselas cubiertas con una tapa de olla o fuente de metal, rociando frecuentemente con la marinada, hasta que estén tiernos; aproximadamente 5-6 minutos por cada lado.

Pollo con hierbas en papillote

Ingredientes:

Un pollo de unos 2 Kg.
1 cucharada de tomillo
1 cucharada de romero
50 g. de mantequilla
2 cucharadas de mostaza
1 limón
Sal
Pimienta

Preparación:

Cortar el pollo en cuartos. En un tazón, mezclar el jugo de limón, la mantequilla, el tomillo, la mostaza y el romero. Añadir sal y pimienta a gusto.

Cortar cuatro cuadrados de papel de aluminio y colocar un cuarto de pollo en el centro de cada uno de ellos.

Dividir la mantequilla de hierbas en cada pieza y cerrar el papel de aluminio envolviendo bien cada porción. Asar 40 minutos a la parrilla a viva brasa.

Pollo a la parrilla con hierbas

Ingredientes:

8 muslos de pollo
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla roja pequeña
30 g. de perejil picado
30 g. de cebollino picado
20 g. de cilantro picado
1 cucharada de pimentón
Sal
Pimienta

Preparación:

Lavar y secar los muslos de pollo y condimentar con sal y pimienta y dividir la cucharada de pimentón en polvo entre todos los muslos.

Lavar y pelar la cebolla y cortar en dados pequeños. En un tazón, mezclar las hierbas previamente picadas y la cebolla.

Untar los muslos de pollo con la preparación anterior y envolverlos en papel de aluminio.

En la parrilla ligeramente aceitada, asar los muslos de pollo durante 15 minutos.

Retirar el papel de aluminio y luego servir dos muslos en cada plato.

Pato laqueado con salsa de piña

Ingredientes:

2 cucharadas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de pimentón
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco rallado
4 patas de pato
1 cucharadita de nuez moscada en polvo
10 g. de azúcar morena

Para la salsa:

1 pimiento rojo picado
230 g. piña en conserva
10 g. de azúcar morena
1 cebolla picada

Preparación:

Para la salsa, escurrir la piña y reservar su jugo. Picar la piña. En un tazón, mezclar el azúcar, la cebolla, la piña, el pimiento y mezclar bien. Dejar reposar 1 hora.

En otro tazón, mezclar la mostaza, el pimentón, el jengibre y la nuez moscada con 10 cl. del jugo de piña reservado. Extender esta mezcla sobre las patas de pato.

Asar 15 minutos cada lado en la parrilla.

Servir con la salsa de piña.

Pavo con grosellas

Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pavo
100 g. de jalea de grosella
2 cucharadas de jugo de limón
30 cl. aceite de oliva
10 cl. de vino blanco
1 trozo de jengibre fresco picado
1 pizca de nuez moscada
Sal
Pimienta

Preparación:

Poner la jalea de grosella y el zumo de limón en una cacerola a fuego lento. Cuando la jalea se derrita, agregar el aceite, el vino, la nuez moscada y el jengibre.

Colocar los filetes de pavo en una fuente. Rociarlos con la salsa de grosellas. Dejar marinar en el refrigerador toda la noche.

Cocinar el pavo a la barbacoa 4 minutos con brasas al rojo vivo.

Muslos con pasta de mostaza asados a la parrilla

Ingredientes:

10 rebanadas de tocino ahumado
1 diente de ajo picado
8 muslos de pollo
4 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de aceite de semilla de uva
4 cucharadas de mostaza
Unas ramitas de perejil fresco

Preparación:

Cortar dos rebanadas de tocino en trozos pequeños y freír en seco unos 4 minutos, revolviendo para que el tocino no se pegue a la sartén.

Retira del fuego y agregar el ajo revolviendo, 2 cucharadas de mostaza y el pan rallado.

Levantar suavemente la piel de los muslos con los dedos teniendo cuidado de no romperla. Poner un poco de la preparación con mostaza debajo de la piel de cada pierna, estirar bien la piel y alisarla.

Envolver un trozo de tocino alrededor de cada muslo y asegurarlo con un palillo de dientes.

Mezclar el aceite al resto de la pasta de mostaza. Pincele los muslos con esta preparación.

Asar durante 25 minutos en una barbacoa a fuego medio. Adornar con ramitas de perejil. Servir calientes o fríos.

Magret de Pato asado a la parrilla

Ingredientes:

4 pechugas de pato
1 trozo de jengibre fresco
5 cucharadas de azúcar de caña rubia
15 g. de cilantro fresco
1 cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
10 cucharadas de salsa de soja
Unas pocas ramitas de cilantro fresco

Preparación:

Hacer la marinada mezclando en un bol 10 cucharadas de salsa de soja, 5 cucharadas de azúcar de caña rubia, jengibre fresco rallado, un poco de cilantro fresco picado y la pimienta de Jamaica.

En una fuente, poner el pato y rociar con el adobo para que ambos lados de las pechugas se impregnen. Cubrir el recipiente con papel plástico y dejar reposar durante 3 horas, girando varias veces el pato para que absorba el adobo.

Retirar el pato de la marinada, y reservarla. Cocinar las pechugas de pato durante 25 minutos en la parrilla y adobarlas, rociando con la marinada reservada.

Cortar las pechugas de pato en rodajas y repartirlas en 4 platos individuales. Adornar con unas cuantas ramitas de cilantro y servir.

Piernas de pavo a la parrilla

Ingredientes:

4 piernas de pavo

Para el adobo:

1 yogur
Jugo de 1 limón
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimentón
4 clavos de olor
2 dl. de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

El día anterior preparar el adobo con todos sus ingredientes, mezclar bien y verter sobre los muslos. Dejar marinar en el refrigerador por 1 noche, girándolas para que se impregnen por completo.

Retirar y escurrir el pavo, colocar las piernas sobre la parrilla y cocinar por 35 minutos, rociando con la marinada y girando con frecuencia. Servir con arroz, pimienta y salsa picante.

Pechuga de pollo con limón y pimiento

Ingredientes:

4 pechugas de pollo

Para la marinada:

1 pimiento rojo dulce
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 limón
1 manojo de cebollino
Sal

Preparación:

Pelar el ajo y la cebolla.

Exprimir el limón.

Lavar el pimiento, cortarlo por la mitad y retirar las semillas.

Picar la cebolla, el ajo y el pimiento, verter en un tazón y agregar el jugo de limón, un poco de sal y, finalmente, el cebollino picado. Mezclar bien. Dividir en dos partes.

Poner las pechugas de pollo en una de las mitades del adobo, girándolas varias veces para que estén bien cubiertas, a continuación, cubrir el recipiente con papel plástico.

Dejar marinar durante 30 minutos y luego escurrir las pechugas de pollo.

Hacer a la parrilla durante unos 20 o 30 minutos.

Servir la otra mitad del adobo en una salsa.

Pollo a la parrilla estilo mediterráneo

Ingredientes:

1 cucharada de cilantro picado
4 cebolletas cortadas en rodajas finas incluyendo las hojas
4 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de semillas de hinojo tostadas y aplastadas
1 cucharadas de jengibre fresco
1 cucharada de pimentón picante
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de hebras de azafrán o menos, finamente picadas
½ cucharadita de sal
1 taza de agua
½ taza de jugo de limón fresco
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
4 mitades de pechuga de pollo con hueso, sin piel

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, excepto el pollo, en un recipiente no metálico. Agregar el pollo en la marinada y mezclar suavemente para cubrir bien las piezas. Cubrir y refrigerar por 1 o 2 días.

Engrasar la parrilla. Retirar las piezas de pollo de la marinada y colocar en la parrilla. Asar, volteando el pollo con frecuencia para que no se queme, hasta que los jugos salgan claros por encima de las pechugas.

El tiempo de cocción varía entre 12 y 20 minutos, dependiendo del calor de la parrilla y del grosor de las pechugas.

Sirva una pechuga por persona con salsa tzaziki, cuscús y tiras de pimiento asado.

Pescados y Mariscos

Langostinos asados al ajillo

Unos sabrosos langostinos con una salsa simple que harán las delicias de todos.

Ingredientes:

24 langostinos grandes
El zumo de 2 limones
4 dientes de ajo
Pimienta blanca
6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal

Preparación:

Lavar y pelar las colas de los langostinos. Cortar los dientes de ajo en lonchas finas y dorarlos en el aceite sin que se quemen. Cuando estén dorados, agregar el zumo de limón, una pizca de sal y una de pimienta revolviendo para mezclar bien. Colocar los langostinos en grupos de 6 en sendos pinchos y llevarlos sobre las brasas. Untarlos frecuentemente por ambos lados con la salsa preparada sirviéndose de un pincel o una cuchara. La cocción durará aproximadamente unos 10 minutos por cada lado.

Una vez hechos, servir acompañados de una ensalada Hurlingham y comerlos antes que enfríen.

Atún asado a la pimienta verde

Una recta que no deben dejar de probar, tanto si son amantes del pescado como si prefieren la carne. No los decepcionará.

Ingredientes:

4 rodajas de atún de unos 4 cm de grosor
2 cucharadas de pimienta verde en grano
6 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal

Para la salsa:

1 taza de aceite de girasol
1 huevo
2 dientes de ajo picado muy fino
1 cucharada de eneldo fresco
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Aplastar los granos de pimienta verde y mezclarlos con el zumo de limón, el aceite de oliva y la sal.

Colocar las rodajas de atún en una fuente y rociarlas con la mezcla anterior. Dejar marinando unas 4 a 6 horas en la nevera, y darles vuelta cada tanto.

Mientras, mezclar en un recipiente adecuado el huevo con el ajo con la minipimer e ir agregando el aceite en un hilo fino como para preparar una mayonesa. Cuando la salsa esté bien espesa agregar poco a poco el eneldo previamente triturado con la sal y la pimienta.

Colocar el atún en la parrilla y hacer unos 7 minutos por lado aproximadamente. Servir inmediatamente y acompañar con la salsa y unas patatas cocidas.

Pargo a la parrilla con salsa de porotos negros

En lugar de pargo se puede utilizar cualquier otro pescado de su preferencia, preferentemente de carne blanca, como la merluza. Lo importante es que no sea un pescado de sabor muy fuerte ya que el aporte de sabor lo hace la salsa.

Ingredientes:

- 1 lata de porotos negros (pueden ser secos puestos en remojo la noche anterior y cocidos).
- 1 tomate sin semillas picado bien pequeño
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 chile jalapeño picado (este pimiento picante mexicano se consigue en supermercados)
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 palta pelada y picada en cubos pequeños
- 4 filetes de pargo
- Aceite de oliva
- Jugo de lima
- Perejil picado

Preparación:

Combine en un bol los porotos ya cocidos con el tomate, el cilantro, el chile jalapeño, la palta, una cucharada y media de jugo de limón y una de aceite de oliva (al chile jalapeño deben quitársele las semillas). Sazone la salsa a gusto con sal y pimienta, cúbrala y refrigere.

Cuando el fuego en la parrilla esté listo, unte con aceite el pescado, rocíelo con el jugo de lima, sal y pimienta. Ase a la parrilla hasta que esté bien cocido (unos 9 minutos por cada 3 cm de grosor aproximadamente).

Una vez listo el pescado colocar en una fuente, espolvorear con perejil fresco picado y servirlo con la salsa.

Filetes de salmón con mantequilla de anchoas a la parrilla

Ingredientes:

4 rodajas de salmón
Una ramitas de perejil
Gajos de limón
Mantequilla de anchoas

Preparación:

Untar con aceite la grilla de la parrilla y colocar los filetes para garantizar un reparto uniforme del calor. Colocar una cantidad pequeña de mantequilla de anchoa en cada filete. Asar durante 5 minutos.

Dar vuelta los filetes y colocar nuevamente una pequeña cantidad de mantequilla sobre los filetes. Asar por este lado otros 5 minutos.

Servir con una poca más de mantequilla de anchoas en la parte superior de cada filete. Adornar con ramitas de perejil y rodajas de limón.

Pescado asado a la australiana

Ingredientes:

4 filetes de pescado (1)
¼ taza de jugo de limón
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de mostaza de Dijon
2 cucharadita de jengibre fresco rallado
¼ cucharadita de pimienta de cayena
Pimienta negra

Nota (1): los filetes deben ser de unos 200 a 250 gramos y 3 cm de espesor cada uno. Utilizar pez espada, fletán o filetes de salmón.

Preparación:

En un tazón, combinar el jugo de limón, 1 cucharada de aceite, el jengibre, la pimienta de cayena y bastante pimienta negra recién molida a gusto.

Marinar el pescado en el adobo por 45-60 minutos. Girar los filetes unas 2 o 3 veces para que se empapen bien.

Engrasar el emparrillado con la cucharada de aceite restante.

Asar el pescado, pincelando varias veces con la marinada, hasta que se dore bien por fuera y esté opaco en el centro. Gire el pescado después de aproximadamente unos 4 o 5 minutos.

Atún a las dos pimientos

Ingredientes:

600 g. de atún cortado en 4 rodajas
1 cucharada de granos de pimienta rosa
1 cucharada de granos de pimienta negra
18 cl. de aceite de oliva
Sal

Preparación:

Triturar los granos de pimienta, ponerlos en un recipiente con aceite de oliva y una pizca de sal. Mezclar y untar las rodajas de atún en esta preparación.

Asar en la parrilla 15 minutos con fuego fuerte y voltear a mitad de la cocción.

Caballas a la parrilla con salsa

Si no consiguen el tomate frito, pueden reemplazarlo por un sofrito de cebolla, ajo y tomate bien triturado con una procesadora.

Ingredientes:

8 caballas de unos 100 grs. cada una
1 lata de 100 grs. de tomate frito
4 dientes de ajo
1 copita de coñac
Aceite
Perejil
Azúcar
Pimienta
Sal

Elaboración:

Limpiar y vaciar las caballas, dejando la cabeza y espinas. Salarlas y asarlas a la parrilla rociarlas con un hilillo de aceite. Asarlas a fuego medio hasta que estén bien tostadas.

En una sartén, con dos cucharadas de aceite, sofreír los ajos, pelados y enteros, hasta dorarlos. Retirarlos de la sartén y agregar el tomate frito, el coñac, pimienta y sal. Remover bien y cocinar durante 5 minutos.

Si la salsa resulta demasiado ácida, añadir el azúcar.

Un momento antes de retirar la salsa del fuego, añadir el perejil picado y remover. Servir las caballas en la fuente y la salsa en salsera.

Verduras

Nidos de pimientos

Fáciles, rápidos y deliciosos.

Ingredientes:

2 pimientos rojos
4 huevos
2 cucharaditas de perejil picado
2 cucharadas de parmesano rallado
Sal

Preparación:

Se cortan los pimientos por la mitad en forma longitudinal y se limpian. Se colocan boca abajo en el parrilla para que se hagan un poco.

Cuando estén algo tiernos se los da vuelta, se los sala, se rompe un huevo dentro de cada uno y se espolvorean con un poco de perejil. Se deja hacer muy lentamente tapados con una fuente u otro elemento idóneo y cuando el huevo haya casi cuajado completamente, los espolvoreamos con el queso. Una vez que el mismo esté derretido se sirve y a comerlos bien calientes.

Un acompañamiento que le va de maravillas a este plato es la ensalada fresca de tomates.

Patatas rellenas

Simplemente increíbles.

Ingredientes:

4 patatas grandes
2 huevos duros
2 cucharaditas de perejil picado
4 cucharadas de parmesano rallado
4 lonchas de bacon
2 cucharadas de queso azul
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Tomar las patatas y retirarles una tapa longitudinalmente (como si fuéramos a hacer una canoa con ellas) y luego con una cuchara retirar parte del interior. Reservar las tapas y el resto picarlo muy pequeño. En un bol mezclar este picadillo con los huevos duros picados, el perejil, el parmesano las lonchas de bacon, el queso azul la sal y la pimienta, mezclándolos bien.

Rellenar con esta mezcla las patatas, colocarles nuevamente las tapas y envolverlas con papel aluminio y colocar en la parrilla. Darles un cuarto de vuelta cada tanto para que se vayan haciendo. Estarán listas en aproximadamente unos 45 minutos, para comprobarlo, introducir un palillo de dientes y si entra fácilmente se pueden servir.

Son ideales como acompañamiento de cualquier carne o ave a la parrilla.

Hongos shiitake

Un sabor diferente, pero exquisito.

Ingredientes:

250 g. de hongos shiitakes
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de romero picado
1 cucharadita de jarabe de arce
1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
Sal y pimienta negra

Preparación:

Enjuagar las setas. Retirar y desechar los tallos. Mezclar con las setas el resto de los ingredientes y dejar marinar por 5 minutos.

Asar en la parrilla hasta que estén ligeramente dorados. Servir calientes.

Calabacines y berenjenas asados

Dos verduras que quedan deliciosas asadas y que siempre nos harán quedar bien con los amantes de los vegetales!

Ingredientes:

¼ taza de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
¼ taza de pimiento rojo fresco picado muy pequeño
1 cucharadita de comino en polvo
2 calabacines cortados en lonchas de 1 cm de espesor
2 berenjenas cortadas en lonchas de 1 cm de espesor
Sal y pimienta a gusto

Para la salsa vinagreta

¼ taza de aceite de oliva
¼ taza de jugo de lima
3 cucharadas de miel
¼ taza aproximadamente de cilantro fresco picado
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

En un tazón pequeño, mezclar todos los ingredientes de la salsa vinagreta y dejar a un lado.

En un tazón mediano, combinar el aceite de oliva, el ajo, el pimiento y el comino y mezclar bien. Agregar las lonchas de calabaza y berenjena y mezclar bien hasta que las verduras estén completamente cubiertas con la mezcla.

Colocar las calabazas y las berenjenas a la parrilla y cocinar por unos 4 minutos por cada lado o hasta que estén bien doradas. Retirlas de la parrilla, colocar en un plato, rociar con la vinagreta y servir.

Verduras a la parrilla

El verano es la mejor época para preparar este plato, lleno de sabores.

Ingredientes:

2 calabacines
1 manojo de espárragos verdes
2 berenjenas
1/2 kg. de champiñones
4 tomates pequeños
4 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1/2 vaso de aceite de oliva virgen
Perejil
Sal parrillera

Preparación:

Cortar las berenjenas en lonchas finas, a lo largo y sin quitarles la piel, espolvorearlas con sal y reservarlas una media hora en un escurridor, para que pierdan el sabor amargo.

Cortar los calabacines en aros. Lavar bien los champiñones para quitarles toda la tierra, secarlos y cortarlos por la mitad. Lavar los espárragos y eliminar la parte más leñosa del tronco. Lavar los tomates y cortarlos a la mitad. Lavar y secar bien los pimientos, quitarles el rabo y las semillas.

Picar muy fino el ajo y el perejil, mezclarlos con el resto del aceite y reservar la mezcla.

Pintar las verduras con aceite de oliva y colocarlas a la parrilla. Cuidar de que no se quemen y cuando estén hechas, colocarlas en una fuente de barro, espolvorearlas con la sal parrillera y con la mezcla de aceite ajo y perejil.

Parrillada de verduras

Ingredientes:

2 calabacines
2 berenjenas
2 pimientos
2 patatas
2 cabezas de achicoria

Preparación:

Cortar las berenjenas y las patatas en rodajas de medio centímetro de espesor cada una.

Cortar los pimientos en 4 trozos y el calabacín en rodajas en sentido longitudinal también de medio centímetro de grosor.

Dividir la achicoria por la mitad.

Poner todas las verduras a la parrilla con fuego moderado, de lo contrario, es probable que las convierta en carbón.

Revisar y cuando las verduras estén asadas, retirarlas de la parrilla. Añadir la sal, el perejil o albahaca picada un buen aceite de oliva virgen y a disfrutar de la parrillada.

Patatas al horno sin horno

Ingredientes:

600 g. de patatas nuevas
50 g. de tocino ahumado
6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Jengibre
Canela
Pimienta verde en grano
Curry
Sal

Preparación:

Lavar bien las patatas y secarlas sin quitarles la piel.

Preparar cuatro hojas de papel de aluminio y colocar una porción de patatas en cada una.

Agregar el tocino picado a las patatas, a continuación, cerrar las hojas formando un cono.

Colocar los conos en la parrilla de la barbacoa.

Asegúrese de que las patatas estén cocidas: una ligera presión con los dedos debe recibir poca resistencia.

Servir las patatas en las bolsas, y preparar una salsa con el aceite y las especias que se colocará en la mesa en un cuenco con una cucharita.

Calabacín con hierbas

Ingredientes:

6 calabacines
3 cucharadas de mezcla de hierbas (orégano, tomillo, estragón, salvia)
Sal
Pimienta

Preparación:

Cortar el calabacín en rodajas finas. Añadir sal y pimienta y espolvorear con la mezcla de hierbas. Asar en la parrilla durante 10 minutos sobre brasas muy calientes.

Papillotes de tomate a la albahaca

Ingredientes:

4 tomates
½ manojo de albahaca
100 g. de mozzarella
20 cl. de aceite de oliva
2 dientes de ajo
Sal
Pimienta

Preparación:

Pelar y machacar el ajo. Entresacar las hojas de albahaca, cortar los tomates cortar y rebanar la mozzarella. Cortar 4 cuadrados de papel de aluminio y colocar en el centro unas rodajas de tomate y mozzarella con albahaca y un poco de ajo machacado. Rociar con aceite. Añadir sal y pimienta.

Envolver en papel de aluminio y asar 10 minutos a la parrilla a fuego fuerte.

Parrillada de verduras a la salsa de sidra

Ingredientes:

6 berenjenas
4 calabacines
2 cebollas rojas
4 tomates maduros
1 cucharadita de vinagre de vino
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de sidra
75 g. de mantequilla
Sal
Pimienta

Preparación:

Cortar las berenjenas y los tomates por la mitad y luego limpiar los calabacines y cortarlos por la mitad y cortar la cebolla roja en rodajas. Echar sal y pimienta a las verduras.

Hacer la salsa de mantequilla derretida y aceite de nueces en una cacerola. Retirar del fuego y agregar en la olla la sidra. Poner todas las verduras en la olla y mezclar bien hasta que se recubren con la salsa.

Retirar las verduras de la sartén y reservar el resto de la salsa. Colocar los vegetales en la parrilla engrasada y asar por 20 minutos, rociando con la salsa y girando varias veces.

Poner las verduras en cuatro platos individuales y rociarlas con un poco de vinagre balsámico antes de servir.

Varios

Brochetas de jamón

Las brochetas son una forma divertida de preparar alimentos que combinan bien, en raciones individuales listas para consumir. Esta es una receta sencilla que gustará seguramente a todos.

Ingredientes:

500 g. de jamón de cerdo
200 g. de bacon o panceta ahumada en lonchas
2 cebollas medianas
1 pimiento rojo
16 tomatitos cherry

Preparación:

Se corta el jamón en cubos de unos 3 cm de lado y se comienza a montar las brochetas colocando alternativamente un cubo de jamón, una loncha de bacon arrollada, un trozo de cebolla, un trozo de pimiento, y un tomatito cherry. Volvemos a repetir la secuencia pero terminamos con una tercera pieza de jamón.

Una vez montadas todas las brochetas las salamos y las colocamos en la parrilla, mientras éstas se cocinan, se les va dando cuartos de vuelta para que doren por todas partes.

Van muy bien con cualquier ensalada.

Brochetas marinas

Una mezcla interesante de sabores que ha de gustarles sin lugar a dudas.

Ingredientes:

12 colas de langostinos peladas y limpias
8 vieiras
8 lonchas de bacon
El zumo de 1 limón
Sal y pimienta

Preparación:

Se envuelve cada vieira con una loncha de bacon. Se coloca en cada pincho una cola de langostino, una vieira, un langostino, una vieira y por último otro langostino.

Una vez montadas todas las brochetas las bañamos con el zumo donde previamente habremos colocado sal y pimienta a gusto y las colocamos en la parrilla, unos 5 minutos por lado, rociándolas en cada vuelta.

Mi recomendación es que las acompañen con ensalada de patatas, judías verdes y huevo.

Brochetas de ternera con orégano

Ingredientes:

800 g. de ternera
25 g. de orégano
25 cl. de aceite de oliva
8 cl. de vino blanco
Sal y pimienta

Preparación:

En un bol, verter el vino, el aceite, sal y pimienta. Colocar la mitad del orégano en el recipiente.

Cortar la carne en trozos pequeños, ponerlos en la marinada, cubrir el bol con un film de plástico. Colocar en el frigorífico durante al menos 2 horas.

Ecurrir los trozos de ternera y ponerlos en los pinchos. Asar unos 10 minutos por lado, rociando con la marinada.

Brochetas de sepia

Ingredientes:

16 sepias pequeñas
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de tomate (tomate con cebolla rehogada muy triturados)
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de perejil
1 cucharada de albahaca fresca
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar en un tazón el aceite, el jugo de limón, el perejil, la albahaca, la sal y la pimienta. Lavar las sepias y secarlas.

Preparar las brochetas, ensartando las sepias en ellas y macerarlas en el adobo durante una hora, en el frigorífico. Dar vueltas a las brochetas para que se mojen bien en el adobo.

Asarlas en la parrilla durante unos minutos, dándoles la vuelta para que se hagan bien por todas partes.

Mezclar en un cazo el adobo con la salsa de tomate, llevar a hervor; poner las brochetas asadas en una fuente de servir, y colocar la salsa sobre éstas.

Brochetas de pueblo

Ingredientes:

1 kg. de mejillones frescos
200 g. de tocino
50 g. de mantequilla

Para la salsa:

200 g. de salsa de tomate,
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
Albahaca
Sal

Preparación:

Raspar los mejillones, lavar en agua corriente, abrirlos y, después de la eliminación de las valvas, ensartarlos en cuatro pinchos.

Envolver cada brocheta con un trozo de tocino y a continuación, colocarlos en la parrilla, dando vuelta a menudo para evitar que se quemen.

Servir estas brochetas con una salsa de tomate simple y albahaca.

Salsa de tomate:

Poner en una sartén un diente de ajo machacado con un par de cucharadas de aceite de oliva y dejar dorar.

Retirar el ajo, agregar el puré de tomates y cocinar durante unos diez minutos, a continuación, agregar la sal y la albahaca fresca picada con las manos.

Para una salsa más ligera, no freír el ajo.

Brochetas rústicas con ciruelas

Ingredientes:

500 g. de filete de cerdo
250 g. de ciruelas pasas sin hueso
200 g. de pimientos
12 cebollas en escabeche
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Preparar la carne cortada en cubos.

Lavar y limpiar los pimientos y cortarlos en cuadrados de cerca de tres cm de lado.

Pelar las cebolletas y cortarlas por la mitad.

Preparar las brochetas alternando los ingredientes.

Ponerlas en la parrilla y cuando estén doradas, darles vuelta.

Agregar la sal y la pimienta, untar con aceite y servir bien caliente.

Si se desean brochetas más ligeras utilizar carne de pollo en lugar de carne de cerdo.

Brochetas de pollo al curry

Ingredientes:

400 g. de pechuga de pollo, cortada en trozos pequeños
1 pimiento rojo
1 cubito de caldo
Curry
Sal

Preparación:

Derretir en una taza 3 cucharadas de curry dulce o picante, de acuerdo al gusto, con el caldo caliente, preparado con el cubito y una taza de agua, para obtener un caldo de color amarillo muy cargado. Añadir una cucharada de aceite de oliva y mezclar bien.

Sazonar con sal y colocar en una fuente junto con las piezas de pechuga de pollo desde la noche anterior.

A quien le guste la cebolla, puede añadir una cebolla fresca cortada en trozos muy pequeños o bien rallada.

Al día siguiente, tomar las piezas de pollo, que estarán de color amarillo y, ensartar en una brocheta alternando con el pimiento, cortado en trozos. Colocar en la parrilla y girarlos a menudo, de vez en cuando bañar con la salsa de curry.

Arrolladitos de pollo Maricarmen

Ingredientes:

4 medias pechugas de pollo
400 g. de espinacas
2 zanahorias grandes
200 g. de queso parmesano rallado
200 g. de jamón crudo (serrano) cortado en fina juliana
Sal
Nuez moscada

Preparación:

Abrir bien las pechugas, cortándolas finitas, como para enrollar. Untarlas con mostaza por un lado y colocar encima unas cuantas hojas de espinaca, zanahoria rallada, queso parmesano rallado y el jamón crudo.

Salar y condimentar con nuez moscada.

Enrollar las pechugas y envolverlas con papel de aluminio bien tenso, cerrándolas como si se tratara de un caramelo y colocar sobre la parrilla. Cocinar unos 20 minutos por lado.

Albóndigas

Ingredientes:

300 g. de carne de molida de res
1 cebolla
30 g. pan rallado
1 diente de ajo
5 g. pimienta de cayena
25 g. polvo de curry
5 g. comino
2 cucharadas de yogur natural

Preparación:

Pelar y machacar el diente de ajo. Poner en un tazón. Verter el yogur y las especias en el recipiente.

Pelar la cebolla, cortarla y mezclarla con la carne de ternera. Combinar esta mezcla con la preparación de yogur.

Dejar reposar 1 hora en la nevera. Formar bolas pequeñas y cocinar sobre la parrilla unos 20 minutos girándolas durante el proceso.

Brochetas de ternera con canela

Ingredientes:

500 g. de ternera, cortada en cubitos
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo picados
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharada de perejil fresco picado
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Marinar la carne de ternera picada con ajo, cebolla, jugo de limón, una pizca de pimienta, la sal, la canela y el perejil, durante 1 hora.

Ecurrir la carne y pinchar en los pinchos.

Engrase la parrilla con aceite de oliva. Ase las brochetas uniformemente, rociándolo de vez en cuando con la marinada.

Acompañar con una ensalada de lechuga y tomates.

Brochetas de carne de cerdo a la Americana

Ingredientes:

400 g. de lomo de cerdo
3 salchichas de pollo
3 salchichas de viena
100 g. de ketchup
1 cucharada de miel líquida

Preparación:

Cortar el lomo de cerdo en cubos, cortar las salchichas en trozos. Mezclar el ketchup y la cucharada de miel, montar las brochetas alternando los cubos de carne de cerdo y los trozos de salchichas.

Untar las brochetas con la salsa de ketchup y miel.

Asar en la barbacoa 20 minutos girándolas de tanto en tanto.

Brocheta a la Campagnarde

Esta receta me la enseñó un francés muy divertido que conocí en unas vacaciones en Villa Gesell en la costa atlántica argentina, en la semana santa de 1982.

Ingredientes:

2 riñones de ternera
300 g. de carne de res
200 g. de hígado de ternera (1 rodaja gruesa)
250 g. de tomates cherry
1 manojo de cebolleta
50 g. de azúcar impalpable
3 cucharadas de vinagre de jerez
2 cucharadas de miel líquida
2 cucharadas de semillas de sésamo
Sal
Pimienta

Preparación:

Cortar los riñones y la carne en cubos de 3 cm, salar y echar pimienta, cortar las cebollas en cuartos. Hacer las brochetas alternando carne, tomates y cebollas.

Verter el azúcar en polvo en una cacerola y dejar caramelizar, retirar del fuego y añadir el vinagre, revolver y poner a fuego lento. Agregar la miel y remover para disolver la mezcla.

Colocar las brochetas en un plato hondo, rociar con la salsa y poner en su parrilla.

Dar vueltas con frecuencia. Servir espolvoreado con las semillas de sésamo tostadas.

Escalopes de pollo rellenos

Ingredientes:

8 filetes de pechuga de pollo
100 g. bacon
2 chalotas
2 ramitas de perejil
1 huevo duro
Sal
Pimienta

Preparación:

Pelar las chalotas, picarlas con el perejil y el bacon. Agregar el huevo picado, la sal y la pimienta. Revolver y verificar el condimento.

Repartir el relleno en 8 porciones. Rellenar los filetes con esta mezcla. Doblar los filetes y cerrarlos cosiendo con hilo de cocina. Asar durante 15 minutos en la parrilla a fuego fuerte.

Brochetas de Alitas de pollo y maíz con jengibre

Ingredientes:

2 mazorcas de maíz dulce
8 alitas de pollo
1 trozo de 5 cm de jengibre
6 cucharadas de jugo de limón
4 cucharaditas de aceite de semilla de uva
1 cucharada de azúcar glacé

Preparación:

Retirar las cáscaras y las barbas del maíz. Con un cuchillo afilado, cortar cada mazorca en 6 rodajas gruesas. Poner el maíz en un bol con el pollo, pelar y rallar el jengibre. Colocar en un tazón, agregar el jugo de limón, el aceite de uva y el azúcar.

Revolver, verter el adobo sobre el pollo y el maíz, remojar bien las piezas y dejar marinar media hora dando vueltas de tanto en tanto.

Colocar las rodajas de maíz y el pollo en brochetas de bambú y cocinar en la parrilla entre 15 y 20 minutos, rociando con el adobo y girando hasta que el maíz esté dorado y tierno. Servir con una ensalada de patatas.

Brochetas de pollo a la salsa yakitori

Ingredientes:

400 g. de muslos de pollo
3 cebollas rojas
50 ml. de vino blanco dulce
15 g. de miel
50 ml. de salsa de soja

Preparación:

Cortar la carne de los muslos en trozos de unos 20 g. Pelar y cortar la cebolla en trozos de unos 3 cm.

Colocar alternativamente en los pinchos 2 piezas de carne y 3 trozos de cebolla. Poner el vino blanco y la miel en una olla y dejar hervir.

Agregar la salsa de soja, poner a hervir de nuevo. Luego dejar enfriar. Colocar las brochetas de pollo en un plato hondo y verter la salsa previamente enfriada. Dejar marinar durante 5 minutos.

A continuación, retirar los pinchos, escurrirlos y ponerlos en la parrilla durante 5 minutos.

Con un pincel, untar de nuevo con la salsa los pinchos y asar durante 5 minutos.

Reducir la salsa restante en un wok y verter sobre las brochetas una vez retiradas de la parrilla.

Adobos, salsas y mantequillas saborizadas

Crema de queso azul

Ideal para untar en rodajas de pan o galletas saladas e incorporarlas a la picada o bien genial para untar grandes trozos de carne a la barbacoa mientras las asamos.

Ingredientes:

250 g. de queso blanco untable tipo Philadelphia o similar
50 g. de queso azul
Pimienta blanca
Sal

Preparación:

Mezclar los quesos con una pizca de pimienta y otra de sal hasta que se forme una crema homogénea. Si se refrigera se puede conservar para utilizar posteriormente.

Cuando se vaya a untar un trozo de carne (de res, de cerdo o un pollo por ejemplo) debe hacerse sobre la parte superior, poco antes de retirarla de la barbacoa para servir.

Mantequilla de pimienta negra

Esta mantequilla está especialmente indicada para utilizar en caliente sobre carnes asadas, es muy indicada para carnes como el cordero cuando van a hacerse a la cruz, debiéndola untar durante todo el proceso de cocción.

Ingredientes:

250 g. de mantequilla (manteca)
Pimienta negra
Sal

Preparación:

Colocar la mantequilla en un recipiente apto para el fuego y derretir la mantequilla a fuego suave. Cuando esté líquida, agregarle pimienta negra molida a gusto y una pizca de sal.

Chimichurri sencillo

Típica salsa de Argentina, se utiliza sobre los alimentos ya cocidos y para el infaltable choripan (bocadillo de pan con un chorizo criollo asado abierto al medio y bañado en chimichurri). Existen variantes regionales y familiares, así que en primer lugar les enseño la que me gusta a mi, y luego les iré dando todas las demás recetas que han llegado a mi conocimiento.

Ingredientes:

10 g. de orégano
20 g. de perejil picado fino
10 g. de ají molido (pimiento rojo seco y triturado) (Valen las ñoras)
4 dientes de ajo muy picados
1 pizca de sal
1 vaso de vino blanco
½ vaso de vinagre de vino blanco

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un frasco o botellín de tamaño adecuado y con tapa, agitar y guardar en lugar oscuro y fresco. Durante una semana no tentarse de usarlo, pero agitarlo todos los días. Si se refrigera se puede conservar para utilizar posteriormente y dura meses (bueno, dependiendo del consumidor claro está).

No olviden que el chimichurri es una salsa o aliño para utilizar luego de la cocción.

Chimichurri otra versión

Esta es una variante bastante difundida, que suele servirse en muchos restaurantes argentinos.

Ingredientes:

20 g. de perejil picado fino
10 g. de orégano
10 g. de ají molido
1 zanahoria mediana picada muy pequeña
6 dientes de ajo muy picados
1 vaso de aceite de oliva extra virgen
½ vaso de vinagre de vino blanco
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra molida

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en el vaso de una licuadora y triturar bien. Durante un par de días conservar en un frasco hermético en la nevera. Mantener a temperatura ambiente durante un par de horas antes de usar.

Salsa criolla

Esta salsa es muy utilizada en Argentina en reemplazo o como complemento del chimichurri. Como este, tiene variantes en cantidad. Es básicamente una vinagreta que puede utilizarse sobre todo sobre carnes rojas aunque, como todo, es cuestión de gustos y como digo siempre; primero prueben, luego elijan.

Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 cebolla roja mediana
½ vaso de aceite de maíz
½ vaso de vinagre de vino blanco
1 pizca de sal

Preparación:

Picar el pimiento y la cebolla en cubos bien pequeños. Colocar todos los ingredientes en un recipiente hongo y agregar la sal, el aceite y el vinagre. Dejar reposar un par de horas antes de usar. Refrigerada se conserva un par de días.

Salsa criolla más elaborada

Esta salsa acompaña muy bien tanto al asado como también otras comidas típicas argentinas como el puchero y en general cualquier carne o ave fría.

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla roja mediana
- 1 cebolla de verdeo
- 1 tomate para ensalada (algo verde)
- ½ vaso de aceite de oliva virgen
- ½ vaso de vinagre de vino blanco
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

Preparación:

Picar los pimientos, el tomate, la cebolla roja y la parte verde de la cebolla de verdeo en cubos bien pequeños. Colocar en un recipiente hondo la sal, la pimienta y el vinagre. Agregar las cebollas y los pimientos y dejar reposar un momento. Luego agregar el aceite y el tomate y dejar reposar nuevamente por un par de horas antes de usar. Consumir en el día.

Salsa criolla para marinada

Aunque está pensada para marinar (dejar en “remojo” los alimentos en ella durante horas) también puede ser utilizada sin temores como aderezo durante la cocción o una vez servido en el plato. Además es posible usarla para condimentar carnes frías (sobrantes de una parrillada).

Como la base de esta salsa es una salmuera, no salar los alimentos ya que la misma proporcionará la salazón necesaria.

Ingredientes:

- ½ l. de agua
- 4 cucharadas de sal gruesa
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de ají molido
- 1 cucharada de orégano
- 4 hojas de laurel
- 6 hojas de romero
- 5 dientes de ajo picados muy pequeños
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de vinagre

Preparación:

Colocar el agua y la sal en un recipiente y poner a hervir. Una vez roto el hervor, dejar entibiar y luego agregar el resto de los ingredientes. Pasar todo a un envase de vidrio adecuado y con tapa y refrigerar al menos unas 12 horas antes de usar.

Mantequilla de anchoas

Ingredientes:

6 filetes de anchoa
2 cucharadas de leche
6 cucharadas de mantequilla
1 gota de salsa tabasco
Pimienta roja

Preparación:

Coloque los filetes de anchoa, la leche y la mantequilla en un mortero. Haga un puré hasta que quede bien cremoso. Agregue luego a esta crema la pimienta y la gota de tabasco, mezcle bien y deje reposar.

Se conserva en nevera hasta el momento de usar.

Salsa fresca de pepino

Ingredientes para 1¾ de taza:

1 yogur natural
¼ taza de vinagre de estragón
1 pepino pequeño, pelado y en cubitos
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
1 cucharadita de azúcar
1 pizca de pimentón molido

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, y procesar a velocidad baja hasta que estén completamente unidos y ya no tengan grumos. Servir a temperatura ambiente en salsera para bañar la carne a la parrilla.

Aliño de aguacates

Ingredientes:

1 aguacate maduro cortado en dados
1 pepinillo encurtido
½ cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de sal sazónada (sal y pimienta juntas)
2 cucharadas de vinagre (aromatizado o simple)
2 cucharadas abundantes de mayonesa
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharada de azúcar

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y procesarlos a alta velocidad, hasta que se integren muy bien.

Verter en una salsera y llevarlo a la mesa para bañar la carne a las brasas al momento de comer.

Salsa parrillera fría

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cebolla pequeña
1 cucharada de mostaza
1 taza de puré de tomate
Tabasco
El jugo de un limón
Sal
Pimienta

Preparación:

Colocar todos los ingredientes, excepto el Tabasco, en el vaso de la licuadora y licuar bien. Al finar agregar unas gotas de Tabasco según el grado de picor que se le desee dar. Servir fría.

Salsa parrillera caliente

Ingredientes:

2 cebollitas
2 cucharadas de vinagre de vino
1 cucharadita de salsa Worcestershire
2 cucharadas de azúcar rubia
2 cucharadas de extracto de tomate
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de pimentón picante
1 taza de caldo de carne
Sal
Pimienta

Preparación:

Colocar en un cazo las cebollitas bien picadas y el resto de los ingredientes. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Cocinar 10 minutos y servir caliente.

Salsa barbacoa americana

Esta es una versión de las tantas que se utilizan a lo largo y a lo ancho de los Estados Unidos de Norteamérica. En este caso se trata de una salsa para servir con las carnes ya cocidas, no para adobar en la cocción.

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 taza de concentrado de tomate
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 taza de caldo
- 2 cucharadas de vinagre
- Pimienta de Cayena
- Guindilla
- Sal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, y ponerlos a cocer en un cazo, durante 10 minutos. Al final de la cocción retirar y dejar enfriar.

Sirve para rociar tanto las carnes asadas como a la parrilla.

Ketchup casero

Ingredientes:

40 g. de mantequillas
50 g. de cebollas
200 g. de tomates
50 cl. de agua
100 g. de azúcar cristalizado
1 rama de tomillo
1 clavo de olor
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de orégano
1 pizca de jengibre
10 cl. de vinagre de alcohol
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
1 cucharadita de maicena
1 cucharada de mostaza

Preparación:

Poner a fuego lento la cebolla cortada en rodajas finas con la mantequilla. Añadir los tomates cortados en trocitos pequeños.

A continuación verter el agua. Añadir el azúcar, el tomillo deshojado, el clavo, la nuez moscada rallada, el orégano y el jengibre. Verter entonces 5 cl. de vinagre y salpimentar.

Dejar a fuego lento durante 30 minutos. Pasar por el cedazo y añadir la maicena, previamente diluida en el resto del vinagre, y la mostaza. Dejar a fuego lento 15 minutos. Dejar enfriar y utilizar fresco.

Salsa Worcestershire casera

Ingredientes:

30 cl. de vinagre de malta
10 cl. de ketchup
5 cl. de esencia de anchoa
5 cl. de salsa de soja
4 chalotes
40 g. de nuez molida
3 pizcas de pimienta de Cayena
3 pizcas de pimienta
2 pizcas de sal

Preparación:

En un bol poner en vinagre el ketchup, la esencia de anchoa, la salsa de soja, los chalotes cortados en rodajas finas (si no consiguen chalotes reemplazar por dos cebollas y 6 dientes de ajo) y por último la nuez molida. Añadir las pimientas y la sal.

Dejar macerar durante 15 días en lugar fresco y al reparo de la luz. Hay que remover 3 o 4 veces al día. Transcurrido ese tiempo pasar por un tamiz muy fino. Utilizar fresca.

Salsa Tabasco casera

Ingredientes:

50 g. de ñoras (pimiento seco Murciano, puede reemplazarse por cualquier otro pimiento dulce deshidratado)
20 cl. de vinagre de alcohol
1 pizca de sal fina
1 pizca de neguilla molida (o nuez moscada si no la consiguen)
1 pizca de azúcar cristalizado

Preparación:

Machacar la ñora en un mortero, añadir el vinagre, la sal, la neguilla o nuez moscada y por último el azúcar. Verter todo en una botella herméticamente cerrada. Dejar en maceración durante 15 días en lugar seco y fresco. Una vez cumplido el plazo, pasar por el cedazo y volver a embotellar. Utilizar frío.

Esencia de anchoa

Ingredientes:

10 filetes de anchoa
40 cl. de agua

Preparación:

A fuego medio reducir a la mitad el agua con las anchoas. Luego, aplastar las anchoas con un tenedor. Dejar en infusión fuera del fuego hasta que enfríe por completo.

Luego pasar por el cedazo y poner al fuego hasta que vuelva a reducir a la mitad. Conservar en frío.

Salsa de soja casera

Ingredientes:

100 g. de porotos de soja
50 cl. de agua
10 g. de sal gorda
1 pizca de jengibre
1 pizca de nuez moscada
3 cl. de esencia de anchoa
1 pizca de pimienta

Preparación:

Cocer los porotos limpios (reservar las cáscaras) en el agua hirviendo con sal, a fuego fuerte. Escurrir reservando el líquido de la cocción. Triturar los porotos con la batidora. A continuación, tostar durante 5 minutos las cáscaras en el horno a 180 °C. Seguidamente cocer en el líquido de la cocción a fuego lento.

Añadir el jengibre rallado, la nuez moscada, la esencia de anchoa y por último el puré de porotos de soja.

Remover bien y dejar que reduzca a la mitad. Echarle un poco de pimienta al final, antes de pasar por el cedazo.

Puede utilizarse caliente o fría.

Salsa tzaziki

Esta deliciosa salsa griega es fantástica para condimentar ensaladas, pero también va muy bien como aderezo para aves o pescados asados.

Ingredientes:

- 2 yogures griegos o naturales
- 1 pepino
- 3 dientes de ajo
- 3 gotas de Tabasco
- 3 gotas de salsa Worcestershire
- 1 limón
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Triturar el pepino previamente pelado, vaciado y cortado en cubitos. Mientras se tritura agregar los ajos majados, los yogures, el Tabasco, la salsa Worcestershire y el jugo de un limón.

Salpimentar y continuar triturando hasta que la salsa espese, luego pasar por el cedazo.

Servir fría.

Salsa barbacoa al estilo americano

En los Estados Unidos de Norteamérica la barbacoa es tan popular como en el Río de la Plata, pero sus adobos varían notablemente respecto de los sudamericanos. Esta versión casera es propia de Carolina del Norte.

Ingredientes:

- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 barras de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de pimienta roja molida
- 5 cucharaditas de pimienta negra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego lento un rato. Eso es todo! Se mantiene en la nevera casi para siempre. Se utiliza para untar las carnes o aves durante la cocción.

Para acompañar

Ensaladas y otras guarniciones

Ensalada de patatas y huevos

No recuerdo cuando fue la primera vez que la probé, pero desde ese instante se convirtió en una de mis ensaladas preferidas, por su simplicidad es rápida y por la misma razón muy práctica, pero no por ello menos sabrosa.

Ingredientes:

4 patatas medianas
4 huevos
2 cucharadas soperas de mayonesa
2 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
Sal

Preparación:

Colocar una olla con abundante agua a hervir, agregarle sal y las patatas peladas y cortadas en cubos de 2 cm de lado aproximadamente. Lavar bien los huevos y dejarlos cocer en la misma olla. Una vez que las patatas esté listas, escurrir, llevarlas a una fuente apta para servir, pelar los huevos duros y cortarlos en trozos medianos. Agregar el vinagre y la mayonesa y remover con cuidado, verificar y si es necesario rectificar el punto de sal.

Ensalada de patatas a la argentina

Por su sencillez nadie diría que se disfruta tanto, pero lo cierto es que aún fresca y sabor además de ser muy sana.

Ingredientes:

4 patatas medianas
1 manojo de perejil
3 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas soperas de aceite de maíz
Sal

Preparación:

Colocar una olla con abundante agua a hervir, agregarle sal y las patatas peladas y cortadas en cubos de 2 cm de lado aproximadamente. Mientras se cuecen, picar muy pequeño el perejil y mezclarlo con el vinagre, el aceite y una pizca de sal.

Una vez que las patatas estén listas, colocarlas en una fuente para servir y bañarlas con la vinagreta que acabamos de preparar. Servir inmediatamente y comer tibia.

Ensalada Hurlingham

Hurlingham, ubicada en la zona noroeste de la provincia de Buenos Aires, es la ciudad donde crecí, estudié, y nacieron mis hijos, prácticamente he hecho la mayor parte de mi vida allí. Por eso quiero que esta simple ensalada de mi creación lleve su nombre, el de la ciudad que amo.

Ingredientes:

250 g. de zanahorias ralladas
250 g. de apio rallado
1 manzana Golden Delicious o Granny Smith (verde bah!) también rallada
1 cucharada sopera de mayonesa
Jugo de limón
Sal

Preparación:

Colocar todos los ingredientes rallados en una fuente para servir, rociarlos con un poco de jugo de limón para que la manzana no oxide, una pizca de sal y la cucharada de mayonesa. Revolver bien y a la mesa.

Patatas fritas a la provenzal

Esta variante de las clásicas patatas fritas harán las delicias de todos

Ingredientes:

6 patatas medianas
3 cucharadas de perejil
4 dientes de ajo
Sal

Preparación:

Pelar y cortar las patatas en bastones y proceder a freír en abundante aceite. Mientras tanto picar muy pequeño el perejil y el ajo.

Colocar las patatas en una fuente, salar y espolvorearlas con el perejil y el ajo revolviendo para mezclar bien y luego servir.

Ensalada griega

Ingredientes:

1 cabeza de lechuga iceberg
1 cabeza de lechuga romana
450 g. de tomates
200 g. de aceitunas negras en rodajas
150 g. de rábanos en rodajas
150 g. de queso feta
50 g. de boquerones

Aderezo:

6 cucharadas de aceite de oliva
6 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal
4 dientes de ajo picados

Preparación:

Lavar y cortar la lechuga en pedazos de 3 cm.

Cortar los tomates en cuartos. Mezclar la lechuga, los tomates, las aceitunas y los rábanos en un recipiente grande.

Mezclar los ingredientes del aderezo y luego echarlo a las verduras. Verter en un recipiente poco profundo de servir. Desmenuzar el queso feta por encima de todo, y acomodar encima los filetes de anchoa.

Ensalada al Roquefort

Ingredientes:

Una lechuga mediana
3 cebollas tiernas
200 g. de queso Roquefort
1 yogur natural
Zumó de medio limón
3 cucharadas de aceite
Pimienta
Sal

Preparación:

Lavar y escurrir las hojas de lechuga. Cortar en rodajas las cebollas. Cortar el queso a dados.

Colocar en una fuente las hojas de lechuga, luego las cebollas y por último los dados de queso.

Antes de servir, aliñar con el aceite y el jugo de limón, salpimentar, y cubrir por encima con el yogur batido.

Ensalada de repollo

Ingredientes:

1 repollo
1 cebolla
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de vinagre blanco
sal y pimienta a gusto
sal de apio y semillas de apio a gusto
mayonesa a gusto

Preparación:

Picar en juliana muy fina (tiritas muy delgadas) el repollo y la cebolla y rociar con el vinagre. Dejar reposar durante 15 minutos, luego mezclar bien todos los ingredientes.

Tomates rellenos de ensalada de huevos

Ingredientes:

6 Huevos cocidos picados
½ taza de aceitunas verdes rellenas de pimiento morrón
¼ taza de apio picado
2 cucharadas de cebolla picada
¼ cucharadita de mostaza seca
1 pizca de pimienta
½ taza de yogur natural
4 Tomates para rellenar

Preparación:

En un tazón mediano, combinar los ingredientes y revolver hasta que se mezclen. Quitar una tapa a los tomates y vaciarlos de la pulpa, mezclar la pulpa con la preparación anterior y rellenar los tomates con la mezcla.

Colocar en la nevera hasta el momento de servir.

Ensalada de repollo colorado (lombarda)

Ingredientes:

5 rebanadas de bacon
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de vinagre
¼ taza de vino blanco
½ repollo colorado rallado
2 cucharadas de aceite vegetal
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 cucharada de comino

Preparación:

Freír el bacon en una sartén de tamaño mediano hasta que esté crujiente. Retirar de la sartén y reservar.

Agregar el azúcar, el vinagre y el vino a la grasa de bacon, revolver y cocinar hasta que el azúcar esté disuelto.

Verter esta mezcla caliente sobre el repollo. Mezclar con el aceite vegetal, la sal, la pimienta y el comino.

Espolvorear con el bacon desmenuzado y mezclar. Servir a temperatura ambiente.

Ensalada de arroz

Ingredientes:

3 tazas de arroz cocido
¼ taza de pimientos cortados en cubitos
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 taza de mayonesa
1 cucharadita de mostaza preparada
½ taza de cebolla picada
½ taza de pepinillos dulces
4 huevos duros picados
tomates para adornar
aceitunas negras para adornar

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes a fondo. Refrigerar.

Servir en hojas de lechuga y adornar con tomates y aceitunas negras.

Ensalada tibia de patatas, judías verdes y huevos

Sencilla pero fresca y deliciosa, ideal para acompañar pescados asados ya que complementa muy bien dando sensación de saciedad.

Ingredientes:

4 patatas medianas
250 g. de judías verdes
2 huevos duros
3 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas soperas de aceite de maíz
Sal

Preparación:

Colocar una olla con abundante agua a hervir, agregarle sal, las patatas peladas y cortadas en cubos de unos 2 cm de lado y las judías en trozos de unos 4 cm.

En un cazo a parte poner los huevos a hervir hasta que estén duros. Preparar una vinagreta con el vinagre, el aceite y una pizca de sal.

Colocar en un bol o fuente adecuada las verduras, los huevos picados y sazonar con la vinagreta. Servir tibia.

Ensalada de lentejas

La probé por primera vez en un restaurante chino y la verdad es que se convirtió en una de mis preferidas.

Ingredientes:

400 g. de lentejas
4 dientes de ajo
2 huevos duros
1 ramito de perejil
4 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
6 cucharadas soperas de aceite de maíz
Sal

Preparación:

Colocar una olla con abundante agua a hervir, agregarle sal, y cocinar las lentejas.

En un cazo a parte poner los huevos a hervir hasta que estén duros.

Preparar una vinagreta con el vinagre, el aceite el perejil y el ajo bien picados y una pizca de sal.

Colocar en una ensaladera adecuada las lentejas ya frías, los huevos picados y sazonar con la vinagreta.

Breve diccionario de ingredientes culinarios

Tenemos un idioma rico y variado, hablado por muchas personas en muchos países y de uno a otro algunas palabras cambian de significado o las cosas tienen otros nombres. Y como quiero compartir esto con todos los hispanohablantes, aunque tal vez sea imposible lograr un diccionario de sinónimos realmente completo, espero al menos que éste resulte útil a mis lectores. Si alguien encuentra errores u omisiones, por favor, siéntanse libres de escribirme al correo que figura en el prólogo y en las próximas ediciones se corregirán o agregarán los mismos.

Abácora, Bonito, Atún, Albácora

Abadejo, Bacalao

Acajú, Anacardo, Castaña de Cajú

Aceite, Óleo

Aceituna, Oliva

Acerola, Níspero

Achicoria, Radicheta, Lechuguilla, Almirón

Acitrón, Bizuaga, Limón, Citrón

Aguacate, Palta, Avocado

Ahuyama, Calabaza, Zapallo, Ayote, Tecomate,

Ají, Pimiento, Chile, Conguito, Chiltona, Chiltipiquín

Ají molido, Pimiento seco triturado

Ají morrón, Pimiento morrón, Morrón

Ajo, Chalote

Ajo porro, Puerro, Porro

Ajonjolí, Sésamo

Albácora, Abácora, Bonito, Atún

Albahaca, Alfábega, Alébega

Albarcoque, Damasco, Albaricoque, Chabacano

Albaricoque, Damasco, Chabacano, Albarcoque

Alcachofa, Alcaucil, Alcací

Alcací, Alcachofa, Alcaucil

Alcaparra, Pápara

Alcaravea, Comino, Kummel

Alcaucil, Alcachofa, Alcací

Alébega, Alfábega, Albahaca

Alfábega, Albahaca, Alébega

Alface, Lechuga

Alfóncigo, Pistacho

Almidón de maíz, Maicena, Capí

Almidón de mandioca, Harina de yuca

Almirón, Achicoria, Radicheta, Lechuguilla

Alubia, Poroto, Caraota, Frijol, Judía, Habichuela

Alubia verde, Chaucha, Judía verde, Vaina, Ejote, Bachoqueta

Alverja, Arveja, Guisante, Petit pois, Chícharo, Chícaro

Anacardo, Castaña de Cajú, Acajú

Ananá, Piña

Anchoa, Boquerón, Anchova

Anchova, Boquerón, Anchoa

Apio, Arracachá, Esmirnio, Panul, Celerí, Macedonio

Arracachá, Apio, Esmirnio, Panul, Celerí, Macedonio

Arroz, Casulla, Palay, Macho

Arveja, Alverja, Guisante, Petit pois, Chícharo, Chícaro

Atún, Bonito, Abácora, Albácora

Avocado, Palta, Aguacate

Ayote, Zapallo, Ahuyama, Calabaza, Tecomate,

Azafrán, Croco

Azanoria, Zanahoria

Azúcar en polvo, Azúcar glass, Azúcar impalpable, Azúcar glacé

Azúcar glacé, Azúcar impalpable, Azúcar glass, Azúcar en polvo

Azúcar glass, Azúcar impalpable, Azúcar en polvo, Azúcar glacé

Azúcar impalpable, Azúcar glass, Azúcar en polvo, Azúcar glacé

Bacalao, Abadejo

Bachoqueta, Chaucha, Judía verde, Vaina, Ejote, Alubia verde

Bacon, Tocino ahumado, Panceta ahumada, Tocineta

Balsamita, Berro

Banana, Plátano

Batata, Camote, Boniato, Patata dulce, Moniato,

Berro, Balsamita

Berza, Col, Repollo

Besugo, Castañeta, Papamosca

Betarraga, Remolacha, Beterrave, Betarrata, Betavel, Teterrave

Betarrata, Betarraga, Beterrave, Remolacha, Betavel, Teterrave

Betavel, Teterrave, Remolacha, Beterrave, Betarraga, Betarrata

Beterrave, Betarraga, Remolacha, Betarrata, Betavel, Teterrave

Bizuaga, Citrón, Limón, Acitrón

Blanquillo, Huevo

Boniato, Batata, Camote, Patata dulce, Moniato,

Bonito, Atún, Abácora, Albácora

Boquerón, Anchoa, Anchova

Borona, Miga de pan

Brécol, Bróccoli

Bróccoli, Brécol

Cacahuete, Maní

Cachito, Media luna, Croissant, Cuernito

Calabacín, Zucchini, Calabacita, Zambo, Hoco, Zapallo italiano

Calabacita, Zucchini, Calabacín, Zambo, Hoco, Zapallo italiano

Calabaza, Zapallo, Ahuyama, Ayote, Tecomate,

Callos, Panza, Mondongo, Guatitas

Camarón, Gamba, Quisquilla

Cámbaro, Centolla, Tululú, Jaiba, Cangrejo,

Camote, Batata, Boniato, Patata dulce, Moniato,

Cangrejo, Jaiba, Tululú, Centolla, Cámbaro,

Canguil, Elote, Maíz, Choclo, Chilote, Capia

Capí, Maicena, Almidón de maíz

Capia, Elote, Maíz, Choclo, Chilote, Canguil

Caraota, Alubia, Poroto, Frijol, Judía, Habichuela

Cary, Curry

Castaña de Cajú, Anacardo, Acajú

Castañeta, Besugo, Papamosca

Casulla, Arroz, Palay, Macho

Cebolla cabezona, Cebolleta

Cebolla de almácigo, Cebolla de verdeo, Cebollín, Cebollino

Cebolla de verdeo, Cebollín, Cebollino, Cebolla de almácigo

Cebolleta, Cebolla cabezona

Cebollín, Cebolla de verdeo, Cebollino, Cebolla de almácigo
Cebollino, Cebolla de verdeo, Cebollín, Cebolla de almácigo
Celerí, Macedonio, Panul, Arracachá, Apio, Esmirnio
Centolla, Tululú, Jaiba, Cangrejo, Cámbaro,
Cerdo, Chanco, Puerco, Marrano, Cochino,
Cereza, Guinda
Chabacano, Damasco, Albaricoque, Albarcoque
Chalote, Ajo
Champiñón, Seta, Hongo
Chanco, Cerdo, Puerco, Marrano, Cochino,
Chaucha, Judía Verde, Vaina, Ejote, Alubia verde, Bachoqueta
Chícaro, Petit pois, Alverja, Arveja, Guisante, Chícharo
Chícharo, Alverja, Arveja, Guisante, Petit pois, Chícaro
Chile, Ají, Pimiento, Conguito, Chiltona, Chiltipiquín
Chilote, Elote, Maíz, Choclo, Capia, Canguil
Chiltipiquín, Chiltona, Conguito, Ají, Chile, Pimiento
Chiltona, Conguito, Chiltipiquín, Ají, Chile, Pimiento
Chinchulín, Chuncul, Intestino delgado
Chipirón, Calamar muy pequeño
Choclo, Maíz, Elote, Chilote, Capia, Canguil
Chuleta, Costilla, Costeleta
Chuncul, Chinchulín, Intestino delgado
Cilantro, Coriandro, Culantro
Citrón, Limón, Acitrón, Bizuaga
Coca, Nuez

Cochino, Marrano, Puerco, Chancho, Cerdo,
Codorniz, Coyoleo
Cogocho, Nabo
Cohombro, Pepino
Col, Berza, Repollo
Comino, Alcaravea, Kummel
Concha, Ostia, Ostra
Conguito, Chiltona, Chiltipiquín, Ají, Chile, Pimiento
Contri, Molleja
Coriandro, Cilantro, Culantro
Corvina, Merluza
Costeleta, Costilla, Chuleta
Costilla, Chuleta, Costeleta
Coyocho, Nabo
Coyoleo, Codorniz
Crema de leche, Nata líquida, Flor de leche
Crepe, Panqueque, Ponque
Criadilla, Testículo de animal
Croco, Azafrán
Croissant, Media luna, Cachito, Cuernito
Crutón, Tostada
Cuajada, Requesón, Ricotta, Quesillo
Cuernito, Cachito, Media luna, Croissant
Culantro, Coriandro, Cilantro
Curry, Cary

Damasco, Albaricoque, Chabacano, Albarcoque
Durazno, Melocotón
Ejote, Chaucha, Judía verde, Vaina, Alubia verde, Bachoqueta
Elote, Maíz, Choclo, Chilote, Capia, Canguil
Escarola, Lechuga Crespa
Esmirnio, Arracachá, Apio, Panul, Celerí, Macedonio
Flor de leche, Crema de leche, Nata líquida
Foie-gras, Paté
Fresas, Frutillas
Frigorífico, Nevera, Heladera
Frijol, Alubia, Poroto, Caraota, Judía, Habichuela
Frutillas, Fresas
Gamba, Camarón, Quisquilla
Garbanzo, Mulato
Guatitas, Mondongo, Panza, Callos
Guinda, Cereza
Guisante, Alverja, Arveja, Petit pois, Chícharo, Chícaro
Habichuela, Poroto, Judía, Alubia, Caraota, Frijol
Harina de yuca, Almidón de mandioca
Heladera, Frigorífico, Nevera
Hierbabuena, Hierbasana, Hierbamenta, Huacatay
Hierbamenta, Hierbasana, Hierbabuena, Huacatay
Hierbasana, Hierbabuena, Hierbamenta, Huacatay
Hoco, Zambo, Calabacita, Zucchini, Calabacín, Zapallo italiano
Hongo, Setas, Champiñón

Huacatay, Hierbamenta, Hierbasana, Hierbabuena

Huego, Blanquillo

Jaiba, Cangrejo, Tululú, Centolla, Cámbaro,

Jamón, Pernil

Jamón cocido, Jamón york

Jamón crudo, Jamón serrano

Jamón serrano, Jamón crudo

Jamón york, Jamón cocido

Jenabe, Mostaza, Mostazo

Jibia, Sepia

Jitomate, Tomate

Judía, Alubia, Poroto, Caraota, Frijol, Habichuela

Judía Verde, Chaucha, Vaina, Ejote, Alubia verde, Bachoqueta

Jugo, Zumo

Kummel, Comino, Alcaravea

Leche condensada, Leche evaporada

Leche deshidratada, Leche en polvo

Leche en polvo, Leche deshidratada

Leche evaporada, Leche condensada

Lechuga, Alface

Lechuga Crespa, Escarola

Lechuguilla, Achicoria, Radicheta, Almirón

Limón, Citrón, Acitrón, Bizuaga

Macedonio, Celerí, Panul, Arracachá, Apio, Esmirnio

Macho, Palay, Casulla, Arroz

Mahonesa, Mayonesa

Maicena, Capí, Almidón de maíz

Maíz, Choclo, Elote, Chilote, Capia, Canguil

Maní, Cacahuete

Manteca, Mantequilla

Mantequilla, Manteca

Manzana, Perón, Pero

Marrano, Puerco, Chanco, Cerdo, Cochino,

Matambre, Vaquero

Mayonesa, Mahonesa

Media luna, Croissant, Cachito, Cuernito

Melocotón, Durazno

Merluza, Corvina

Miga de pan, Borona

Molleja, Contri

Mondongo, Panza, Callos, Guatitas

Moniato, Batata, Boniato, Patata dulce, Camote,

Mora, Nato

Morrón, Ají morrón, Pimiento morrón

Mostaza, Jenabe, Mostazo

Mostazo, Jenabe, Mostaza

Mulato, Garbanzo

Nabo, Cogocho

Nabo, Coyocho

Nata líquida, Crema de leche, Flor de leche

Nato, Mora

Nectarina, Pelón, Pavía

Nevera, Frigorífico, Heladera

Níspero, Acerola

Nuez, Coca

Óleo, Aceite

Oliva, Aceituna

Ostia, Ostra, Concha

Ostra, Ostia, Concha

Palay, Casulla, Arroz, Macho

Palta, Aguacate, Avocado

Pan de caja, Pan de molde, Pan lactal, Pan inglés

Pan de molde, Pan lactal, Pan inglés, Pan de caja

Pan inglés, Pan de caja, Pan de molde, Pan lactal

Pan lactal, Pan inglés, Pan de caja, Pan de molde

Pan molido, Pan rallado

Pan rallado, Pan molido

Panceta, Tocino

Panceta ahumada, Tocino ahumado, Bacon, Tocineta

Panqueque, Crepe, Ponque

Panul, Arracachá, Apio, Esmirnio, Celerí, Macedonio

Panza, Callos, Mondongo, Guatitas

Papa, Patata

Papamosca, Castañeta, Besugo

Pápara, Alcaparra

Paprika, Pimentón

Pasas, Uvas pasas, Pasas de uva, Pasas de Corinto

Pasas de Corinto, Pasas de uvas, Uvas pasas, Pasas

Pasas de Uvas, Uvas pasas, Pasas, Pasas de Corinto

Patata, Papa

Patata dulce, Batata, Boniato, Camote, Moniato,

Paté, Foie-gras

Pavía, Pelón, Nectarina

Pebre, Pimienta

Pelón, Nectarina, Pavía

Pepino, Cohombro

Pernil, Jamón

Pero, Perón, Manzana

Perón, Manzana, Pero

Petit pois, Alverja, Arveja, Guisante, Chícharo, Chícaro

Pimentón, Paprika

Pimienta, Pebre

Pimiento, Ají, Chile, Conguito, Chiltona, Chiltipiquín

Pimiento morrón, Ají morrón, Morrón

Piña, Ananá

Pistacho, Alfóncigo

Plátano, Banana

Ponque, Panqueque, Crepe

Poroto, Alubia, Caraota, Frijol, Judía, Habichuela

Porro, Puerro, Ajo porro

Puerco, Chanco, Cerdo, Marrano, Cochino,

Puerro, Ajo porro, Porro

Quesillo, Ricotta, Requesón, Cuajada

Quisquilla, Camarón, Gamba

Rabanillo, Rábano, Rabanito

Rabanito, Rabanillo, Rábano

Rábano, Rabanillo, Rabanito

Radicheta, Achicoria, Lechuguilla, Almirón

Remolacha, Beterrave, Betarraga, Betarrata, Betavel, Teterrave

Repollo, Col, Berza

Requesón, Ricotta, Quesillo, Cuajada

Ricotta, Requesón, Quesillo, Cuajada

Romero, Rosmarino

Rosmarino, Romero

Salame, Salami, Salchichón

Salami, Salchichón, Salame

Salchichón, Salami, Salame

Salsa de tomate, Tomatican

Sepia, Jibia

Sésamo, Ajonjolí

Seta, Champiñón, Hongo

Tecomate, Ayote, Zapallo, Ahuyama, Calabaza,

Teterrave, Betavel, Remolacha, Beterrave, Betarraga, Betarrata

Tocineta, Tocino ahumado, Panceta ahumada, Bacon

Tocino, Panceta

Tocino ahumado, Panceta ahumada, Bacon, Tocineta

Tomate, Jitomate

Tomatican, Salsa de tomate

Tostada, Crutón

Tululú, Jaiba, Cangrejo, Centolla, Cámbaro,

Uvas pasas, Pasas, Pasas de uva, Pasas de Corinto

Vaina, Chaucha, Judía verde, Ejote, Alubia verde, Bachoqueta

Vaquero, Matambre

Zambo, Calabacita, Zucchini, Calabacín, Hoco, Zapallo italiano

Zanahoria, Azanoria

Zapallo, Calabaza, Ahuyama, Ayote, Tecomate,

Zapallo italiano, Hoco, Zambo, Calabacita, Zucchini, Calabacín

Zucchini, Calabacín, Calabacita, Zambo, Hoco, Zapallo italiano

Zumo, Jugo

Tabla útil de equivalencias

Mi madre, que era una muy buena cocinera entre otras virtudes, tenía un mantel que llevaba inscriptas las equivalencias entre las medidas clásicas de cucharadas, cucharaditas, vasos, tazas, etc. y los sistemas métricos e inglés.

Recuerdo que para ella era muy útil porque lo consultaba cada vez que una receta caía en sus manos, antes de anotarla en su cuaderno convertida a su sistema preferido.

Y como las cosas útiles son conocimiento que se debe compartir, aquí les transcribo las más frecuentes.

Sólo una observación, las equivalencias son aproximadas dado que las medidas inglesas de USA y del Reino Unido tienen diferencias entre sí en algunos casos pero, de todas maneras, la aproximación es suficiente como para garantizar excelentes resultados en todos los casos.

Por supuesto que si alguien quiere aportar otros datos útiles, pueden hacerlo a la dirección de correo que figura en el prólogo y me comprometo a incluirlas en futuras ediciones.

1 taza ¹	0,237 l. ² - 8 fl. oz. ³ - 16 cucharadas
1 cucharada	0,015 l. - 3 cucharaditas - 15 ml. ⁴ - 15 cc. ⁵
1 cucharadita	0,005 l. - 5 ml. - 5 cc.
1 lb. ⁶	16 oz. ⁷ - 453,6 g. ⁸
1 oz.	28,35 g.
1 kg. ⁹	1000 g. - 35,27 oz.
1 gal. ¹⁰	3,886 l. - 4 qt. ¹¹ - 128 fl. oz. - 8 pint ¹²
1 qt.	0,946 l. - 4 tazas
1 pint	0,473 l. - 16 fl. oz. - 2 tazas
1 oz. fl.	2 cucharadas
1 l.	4 tazas y 2 cucharadas - 1 qt. y 1,9 fl. oz. - 1000 cc.
1 cc.	1 ml.
1 cl. ¹³	10 cc. - 10 ml.
1 dl. ¹⁴	100 cc. - 100 ml.
1 vaso de agua	200 cc. - 200 ml. - 14 cucharadas
1 vaso de vino	100 cc. - 100 ml. - 7 cucharadas
1 cucharón	260 cc. - 260 ml. - 17 cucharadas

1 Grande, de las de té. Una taza de café, más pequeña tiene aproximadamente unos 150 ml/cc y un pocillo (tacita) de café unos 100 ml/cc

2 Litro

3 Onza líquida

4 Mililitro

5 Centímetro cúbico

6 Libra

7 Onza

8 Gramo

9 Kilogramo

10 Galón

11 Cuarto

12 Pinta

13 Centilitro

14 Decilitro

1 vasito de licor	50 cc. - 50 ml. - 3 cucharadas
1 taza de arroz	150 g.
1 taza de azúcar	150 g.
1 taza de harina	120 g.
1 taza de pan rallado	100 g.
1 taza de queso rallado	100 g.
1 taza de fresas picadas	170 g.
1 taza de manzanas picadas	125 g.
1 taza de peras picadas	150 g. (ciruelas, melocotones, sandía, albaricoques, naranja)
1 taza de galletitas molidas	100 g. (ídem nueces en trozos)
1 taza de nueces molidas	80 g.
1 taza de pasas de uva	160 g.
1 taza de pulpa de tomate	180 g.
1 taza de maicena o sémola	130 g.
1 taza de chocolate en polvo	100 g.
1 taza de coco rallado	80 g.
1 taza de cacao en polvo	140 g.
1 cucharada de azúcar	20 g.
1 cucharada de azúcar glass	15 g.
1 cucharada de fécula	12 g.
1 cucharada de harina	15 g.
1 cucharada de leche	17 g.
1 cucharada de levadura	10 g.
1 cucharada de mantequilla	15 g.
1 cucharada de mermelada	20 g.
1 cucharada de miel	10 g.
1 cucharada de nata líquida	20 g.
1 cucharada de hierbas picadas	10 g. (perejil, orégano, tomillo, etc. frescos)
1 cucharada de queso rallado	15 g.
1 cucharada de sal	15 g.
1 cucharada de aceite	15 g.
1 cucharada de agua	16 g.
1 cucharada de café	18 g.

Índice de contenido

Prólogo.....	4
La barbacoa, parrilla o asador.....	5
Barbacoas fijas.....	5
Barbacoas móviles.....	8
El asador.....	9
Los utensilios.....	11
El fuego.....	15
La leña.....	15
El carbón.....	16
Un buen fuego.....	16
La cocción.....	17
Consejos adicionales para tener en cuenta.....	21
Higiene y seguridad.....	23
Recetas.....	24
Carnes.....	25
Típica parrillada Argentina completa.....	25
Matambre a la pizza.....	32
Matambre relleno.....	33
Hamburguesas especiadas.....	34
Costillas de cordero asadas.....	35
Bistec de ciervo a la parrilla.....	36
Cabrito a la parrilla.....	37
Cordero a la parrilla.....	38
Conejo a la parrilla.....	39
Lechón a la parrilla.....	40
Lomo marinado a la parrilla.....	41
Jamón a la parrilla.....	42
Conejo a la vasca.....	43
Asado de ternera coloreado con cúrcuma y verduras.....	44
Costillar de cerdo con Tabasco y Ciruelas.....	45
Solomillo a la Provençal.....	46
Cerdo laqueado.....	47
Costillas de cerdo glaseadas a la Indonesia.....	48
Rollos de conejo a la brasa.....	49
Cordero asado con anís.....	50
Chuletas de cordero con alcachofas.....	51
Cordero a la parrilla con nueces y roquefort.....	52
Aves.....	53
Pollo asado al limón.....	53
Alitas de pollo al curry.....	54
Pollo marinado a la parrilla.....	55
Pechugas de pollo marinadas con mostaza y miel a la parrilla.....	56
Pollo con hierbas en papillote.....	57
Pollo a la parrilla con hierbas.....	58
Pato laqueado con salsa de piña.....	59
Pavo con grosellas.....	60

Muslos con pasta de mostaza asados a la parrilla.....	61
Magret de Pato asado a la parrilla.....	62
Piernas de pavo a la parrilla.....	63
Pechuga de pollo con limón y pimienta.....	64
Pollo a la parrilla estilo mediterráneo.....	65
Pescados y Mariscos.....	66
Langostinos asados al ajillo.....	66
Atún asado a la pimienta verde.....	67
Pargo a la parrilla con salsa de porotos negros.....	68
Filetes de salmón con mantequilla de anchoas a la parrilla.....	69
Pescado asado a la australiana.....	70
Atún a las dos pimientas.....	71
Caballas a la parrilla con salsa.....	72
Verduras.....	73
Nidos de pimientos.....	73
Patatas rellenas.....	74
Hongos shiitake.....	75
Calabacines y berenjenas asados.....	76
Verduras a la parrilla.....	77
Parrillada de verduras.....	78
Patatas al horno sin horno.....	79
Calabacín con hierbas.....	80
Papillotes de tomate a la albahaca.....	81
Parrillada de verduras a la salsa de sidra.....	82
Varios.....	83
Brochetas de jamón.....	83
Brochetas marinas.....	84
Brochetas de ternera con orégano.....	85
Brochetas de sepia.....	86
Brochetas de pueblo.....	87
Brochetas rústicas con ciruelas.....	88
Brochetas de pollo al curry.....	89
Arrolladitos de pollo Maricarmen.....	90
Albóndigas.....	91
Brochetas de ternera con canela.....	92
Brochetas de carne de cerdo a la Americana.....	93
Brocheta a la Campagnarde.....	94
Escalopes de pollo rellenos.....	95
Brochetas de Alitas de pollo y maíz con jengibre.....	96
Brochetas de pollo a la salsa yakitori.....	97
Adobos, salsas y mantequillas saborizadas.....	98
Crema de queso azul.....	98
Mantequilla de pimienta negra.....	99
Chimichurri sencillo.....	100
Chimichurri otra versión.....	101
Salsa criolla.....	102
Salsa criolla más elaborada.....	103
Salsa criolla para marinada.....	104

Mantequilla de anchoas.....	105
Salsa fresca de pepino.....	106
Aliño de aguacates.....	107
Salsa parrillera fría.....	108
Salsa parrillera caliente.....	109
Salsa barbacoa americana.....	110
Ketchup casero.....	111
Salsa Worcestershire casera.....	112
Salsa Tabasco casera.....	113
Esencia de anchoa.....	114
Salsa de soja casera.....	115
Salsa tzaziki.....	116
Salsa barbacoa al estilo americano.....	117
Para acompañar.....	118
Ensaladas y otras guarniciones.....	118
Ensalada de patatas y huevos.....	118
Ensalada de patatas a la argentina.....	119
Ensalada Hurlingham.....	120
Patatas fritas a la provenzal.....	121
Ensalada griega.....	122
Ensalada al Roquefort.....	123
Ensalada de repollo.....	124
Tomates rellenos de ensalada de huevos.....	125
Ensalada de repollo colorado (lombarda).....	126
Ensalada de arroz.....	127
Ensalada tibia de patatas, judías verdes y huevos.....	128
Ensalada de lentejas.....	129
Breve diccionario de ingredientes culinarios.....	130
Tabla útil de equivalencias.....	143