Chuletas de cerdo a la parrilla con chipotle y limón

Exquisita receta fácil de preparar, con un exótico saber que deleitará a toda la familia

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo con hueso o deshuesadas de 1 y 1/4" de grosor aproximadamente
- 1 chile chipotle enlatado en adobo y picado o 1 chile chipotle seco rehidratado* y picado**
- 2 cdas de orégano
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/4 t. de aceite vegetal
- 2/3 t. de jugo de limón
- 1 cda de cilantro picado
- 1/2 cdita de sal

Rinde para 4 porciones

Coloque las chuletas en una bolsa de plástico grueso de cierre hermético. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño para hacer el adobo y viértalos sobre las chuletas que están en la bolsa. Cierre de nuevo la bolsa y guárdela de 4 a 24 horas en el refrigerador. Saque las chuletas de la bolsa y elimine el adobo. Ase las chuletas a la parrilla a fuego de medio a alto, durante 12 a 15 minutos, volteándolas para que se doren por ambos lados. Sirva las chuletas inmediatamente.

Antojo: Un plato muy sano que puede servir en cualquier ocasión, acompañado de arroz o de una ensalada. Guárdelo en su libro de cocina para ocasiones especiales.

*Para rehidratar chiles, cúbralos con agua caliente por 10 minutos y escurra. Guarde el líquido restante. Refrigérelo y úselo en guisados. Si desea picante, el líquido también lo es.

**Use un par de guantes de caucho para manipular los chiles calientes.

Consejos de cocina de la famosa *chef* Giovanna Huyke

¡Aprenda a sacarle el máximo de sabor a la carne de cerdo!

Debido a la prisa con que se vive en la actualidad, cada día más se necesitan lucidas y sabrosas ideas para elaborar exquisitos platos para toda la familia, que sean rápidos y fáciles de preparar. Giovanna Huyke es una *chef* especializada en platillos de comida latina tradicional, experta culinaria y autora de libros de cocina. Huyke ofrece aquí una serie de consejos muy útiles, para aplicarlos a la hora de seleccionar su menú con la deliciosa carne de cerdo y preparar recetas sencillas, sabrosas y saludables, adaptadas al estilo de vida actual.

- Ya que el cerdo es bajo en grasa, hay que tener cuidado de no sobrecocinarlo. Un termómetro instantáneo es muy útil para determinar al momento la temperatura de la carne. Los cortes grandes de cerdo deben tener una temperatura interior de 150° F cuando se retiren del horno. Se debe dejar reposar por 10 minutos antes de cortarlo. La temperatura seguirá subiendo después de cocinar la carne, hasta que los jugos se hayan redistribuido.

- El cerdo es el substituto ideal para cualquier receta en que se utilice pollo o carne de res. Simplemente, corte la lomo de cerdo en rodajas finas y aplánelas si es necesario.

- Para saber cuáles son los cortes más magros, busque el término en inglés, "loin". Por ejemplo, "pork loin chop" o "pork sirloin roast".

- Adobar el cerdo es parte importante en su preparación. Para hacerlo más fácil, adobe el cerdo en bolsas de cierre hermético, para guardarlo en el refrigerador antes de cocinarlo.

- Para un mejor almacenamiento de la comida, asegúrese de que la temperatura de su refrigerador esté a 40° F o menos y el congelador a 0° F o menos.

- Descongele los alimentos en el refrigerador o en el microondas (si quiere cocinarlos de inmediato), nunca en el fregadero.

- Para mantener los platillos de cerdo sin grasa, saltee con la menor cantidad posible de aceite o grasa. También puede cocinar pequeños pedazos o cortes más delgados a la parrilla, ya que esta forma permite que la carne no se cocine en su misma grasa. ■

SJ Public Relations, a social media and public relations agency for today's complex markets.