SU MEJOR GUIA DE DISEÑO, ARTE Y ESTILO DE VIDA

CASA & ESTILO®

INTERNACIONAL

GOURMET

DELICIAS

Por Antonella Dolce

A pesar de que el cerdo es un ingrediente que representa la tradición hispana, se ha ido volviendo cada vez más popular, ocupando, poco a poco, el lugar de otras carnes. En la actualidad, recetas que antiguamente se preparaban con pollo o carne de res, se elaboran con cerdo. Y cada día se emplea más y más como una manera de crear e innovar en presentaciones de comidas, al mismo tiempo que con él se mantienen las costumbres de antaño.

El filete de carne de cerdo es muy saludable; de hecho cualquier corte del cerdo que tenga la palabra "loin" en su nombre en inglés es bajo en grasa. También el cerdo es una gran fuente de proteínas de alta calidad, aminoácidos esenciales, hierro, zinc y vitaminas del Complejo B.

Chuletas de cerdo con machuquillo de plátanos, la receta que mostramos a continuación, es ideal para crear un delicioso plato para cualquier ocasión. La que aparece al final, *Lomo en Salsa de Tamarindo,* es muy práctica para hacer un plato tradicional, pero con un toque diferente a su sabor familiar. Un corte como éste también hace posible servir porciones individuales, uniformes, para lograr una excelente presentación cuando son muchos los invitados a comer.

CHULETAS DE CERDO CON MACHUQUILLO DE PLATANOS
Rinde para 6 personas

Ingredientes para las chuletas de cerdo
6 chuletas de cerdo de 1" (5 cm) de grueso aproximadamente
4 dientes ajo
1 hora laurel
1 cdta orégano
1/2 tz vino blanco seco
1/4 tz jugo naranja agria
1 cda manteca o aceite
1 cdta sal

Ingredientes para el machuquillo de plátanos
4 plátanos pintones (amarillos con algunas vetas o manchas negras)
5 tajadas gruesas tocino entreverado de panceta cortadas en tiritas
2 cda manteca o aceite
4 dientes ajo picaditos y 1 cdta sal

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

SU MEJOR GUIA DE DISEÑO, ARTE Y ESTILO DE VIDA

CASA & ESTILO®

INTERNACIONAL

GOURMET DE CERDO

Preparación

Coloque las chuletas en un recipiente de cristal. En una procesadora de alimentos o en una licuadora, mezcle ajo, hoja de laurel, orégano, sal, vino y jugo; procese hasta licuar bien. Vierta la mezcla sobre las chuletas, dándoles la vuelta para que queden cubiertas por todos lados. Tape el recipiente y deje las chuletas sazonando, dándoles la vuelta un par de veces, mientras hace el machuquillo de plátano.

Corte los plátanos en varios trozos, colóquelos en una olla y cúbralos hasta el tope con agua. Añádales sal y déjelos hervir hasta que se puedan pinchar con un tenedor, más o menos por 25 minutos. Escúrralos, deje que se enfríen ligeramente y pélelos. Pase los plátanos por un prensa-papas o un molino para verduras, o macháquelos bien con un tenedor para hacer un puré suave. No utilice la procesadora de alimentos.

Cocine el tocino en una sartén grande a fuego bajo hasta que quede bien cocido, pero no tostado (o sin tomar color). Escúrralo y descarte la grasa que suelte (o guárdela para darle otros usos).

En la misma sartén, caliente 2 cda de manteca o aceite a fuego medio. Añada el ajo picadito y revuelva. Antes de que el ajo comience a tomar color, agregue el machuquillo de plátano y el tocino ya cocinado. Con una cuchara de madera, revuelva bien. Deje a fuego muy lento, mientras cocina las chuletas.

En otra sartén grande, caliente 1 cda de manteca o aceite. Seque las chuletas muy ligeramente con papel toalla y fríalas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente 4 minutos por cada lado. Sirva las chuletas montadas sobre el machuquillo.

LOMO EN SALSA DE TAMARINDO

Rinde para 8-10 porciones

Ingredientes

2-3 lb (1-1 1/2
3/4
1 1/2
1-2 chiles de árbol tostados y sin semillas
1 diente de ajo picado finamente
2 cda vinagre
1 1/2

Preparación

Ponga el horno a calentar a 350ºF. Hierva los tamarindos en agua durante 10 minutos. Cuando estén bastante blandos, cuélelos para quitarles las fibras y las semillas. Conserve el agua. En el agua de los tamarindos, bata chiles, ajo, vinagre y azúcar. Coloque el cerdo en un molde para hornear, bánelo con la salsa y póngalo en el horno. Cocine de 40 a 60 minutos, o hasta que la temperatura interna medida con un termómetro para carne, marque los 160ºF. Puede acompañarlo con arroz con frijoles y espárragos, o con puré de papas.

Estas dos exquisitas recetas son sólo un par de ejemplos de los variados menús que Usted puede preparar, de un modo sencillo, basándose siempre en la nutritiva y sabrosa carne de cerdo.

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