Cocina

Las bondades de la carne de cerdo

La carne de cerdo, a pesar de su especial sabor, siempre ha tenido dudosa reputación. Para despejar las dudas, The National Pork Broad, ha lanzado la campaña "El cerdo es bueno" ayudando a ver la carne de cerdo de otra manera, destacando sus bondades.

La organización con base en Des Moines, representa a los productores de cerdo en Estados Unidos y provee información de cómo preparar la carne de cerdo y aprovechar los avances de la genética y métodos de alimentación para producir carne magra, de calidad y saludable.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es responsable de inspeccionar la carne de cerdo procesada para la distribución de los supermercados y ha dado el visto bueno para promover su consumo.

Redescubra las bondades de la carne de cerdo y saboréelo en estas exquisitas recetas:

Mole de cerdo

Ingredientes:
(Rinden de 6 a 8 porciones).
-2 filetes de cerdo aproximadamente de 1 libra cada uno.
-12 chiles mulatos medianos.
-6 chiles pasillas medianos.
-4 chiles anchos medianos.
-1/4 taza de aceite, más aceite adicional para asar los vegetales.
-4 tomates rojos pequeños, sin semillas y cortados por la mitad.
-1 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada por la mitad.
-2 dientes de ajo, pelados.
-1/3 de taza de cacahuates/maní.
-1 rebanada de pan blanco de un día de vi
-1/4 de taza de semillas de ajonjolí tostadas.
-1/4 de cucharadita de cada uno de estos ingred
cilantro en polvo, semillas de anís en polvo y clavo en polvo.
-1/2 cucharadita de canela en polvo.
-3 onzas de chocolate mexicano.
-1/4 de taza de azúcar.
-Sal

Preparación:

Quítele las venas y semillas a los chiles. Fría los chiles ligeramente, uno a la vez, en una sartén mediana con aceite caliente. Retire los chiles de la sartén con una cuchara de ranura y póngalos en un recipiente grande.
do y déjelos en remojo por 20 minutos o hasta que se ablanden. Pase los chiles al vaso de una licuadora, agregue 1 taza aproximadamente del líquido en el que se remojaron y licúelos hasta que quede un puré suave. Cuele el puré y póngalo a un lado.

Coloque los tomates, la cebolla y el ajo en un refractario poco profundo. Páseles una brocha con aceite y áselos en el horno a 375° F de 20 a 30 minutos o hasta que la cáscara de los tomates se separe.

Transfiera los vegetales al vaso de la licuadora con los cacahuates, el pan y las semillas de ajonjolí.

Licúe hasta obtener un puré suave, agregando agua si es necesario. Cuele el puré y viértalo en una olla junto con el resto de los ingredientes, el puré de chiles y unas 2 tazas de agua. Hierva a fuego lento de 30 a 40 minutos o hasta que la salsa se reduzca y espese. Pruebe la sazón y añada sal, si lo desea.

Mientras tanto, sazone los filetes de cerdo con sal. Cocine el cerdo en una sartén de acero a fuego medio, volteándolo frecuentemente hasta que la temperatura interna del cerdo sea 160 ° F, aproximadamente a los 15 minutos de tiempo de cocido. Cubra el cerdo con papel aluminio y déjelo reposar por 5 minutos. Rebane al cerdo diagonalmente y sirva con la salsa caliente de mole.

Datos nutricionales:

Calorías	410
Proteínas	29 gramos
Grasas	22 gramos
Grasas saturadas	4 gramos
Sodio	75 mili-
Colesterol	65 miligramos
Carbohidratos	27 gramos

Filete de cerdo en cazuela

Ingredientes:
(Rinden 8 porciones).
-2 filetes de cerdo de aproximadamente 1 libra cada uno.
-1 cucharadita de sal.
-1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida.
-2 cucharadas de aceite.
-1 cebolla pequeña, picadita.
-3 dientes de ajo, picaditos.
-2 cucharadas de pasta de tomate.
-1 taza de caldo de pollo.
-1/2 taza de vino blanco seco.
-1/2 taza de aceitunas verdes rellenas con pimiento morrón, en rebanadas.
-1/2 taza de pasitas doradas.
-1/4 taza de alcaparras bien escurridas.

Preparación:

Caliente el horno a 425 ° F. Sazone los filetes con sal y p nta. En una sartén profunda a ada para hornear, caliente el aceite y fría la cebolla hasta que se mitransparente. Agregue los filetes y dórelos por todos lados. Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente pequeño y agréguelos a la sartén. Cubra con una tapa adecuada para hornear o papel aluminio y ponga al horno.

Hornee por 20 minutos o hasta que la temperatura de la carne, tomada con un termómetro de carne, alcance los 150 ° F. Retire del horno, deje reposar los filetes por 10 minutos antes de cortarlos. Vierta la salsa sobre el filete rebanado.

Datos Nutricionales:

Calorías	238
Proteínas	24 g-
Grasa-	10 gramos
Grasas saturadas	2 gramos
Sodio	814 miligramos
Colesterol	65 miligramos
Carbohidratos	11 gramos

Paleta de cerdo a la casera

Ingredientes:
-4-5 libras de paleta de cerdo con hueso.
-1 cebolla mediana en rebanadas gruesas.
-1 cabeza de ajo pelada.
-2 cucharadas de orégano.
-2 cucharaditas de semillas de comino.
-2 cucharaditas de sal.
-1 cucharadita de pimienta en grano/pimienta gruesa.
-2 hojas de laurel.
-1 cucharada de manteca o aceite.
-Ralladura y jugo de 1 naranja.
-Ralladura y jugo de 1
-Jugo de una naranja agria.

Preparación:

Con un cuchillo afilado hágale varios cortes superficiales al cerdo, aproximadamente de 1/2 pulgada de hondo. Esparza las rebanadas de cebolla en el fondo de un refractario para asar de vidrio o cerámica.

Co oque e
dientes en un procesador de ali
tos o licuadora y procese hasta formar una pasta. Frote el cerdo con la mezcla por todos lados, asegurándose que entre por los cortes. Coloque el cerdo sobre las cebollas.

Cubra la carne con papel plástico de en y re gete por 4 horas aproximadamen dándole la vuelta una vez y dejando la parte con grasa hacia arriba al momento de asarla.

Precaliente el horno a 450° F. Coloque el cerdo en la rejilla de la mitad del horno. Pasados 30 minutos, baje la temperatura a 325° F y áselo por 2 horas más, recubriendo la carne con sus propios jugos más o menos cada 30 n . Cocine hasta que la [illegible] alcance una hú mada con un termómetro de carne, sea de 150° F.

Saque el cerdo del horno y déjelo reposar por 15 minutos antes de rebanarlo. Descarte las cebollas.

SuperStock

Datos Nutricionales

Calorías	279
Proteína	27 g
Grasa	16 g
Grasa saturada	6 g
Sodio	662 mg
Colesterol	95 mg
Carbohidratos	6 g

Sabía que...

- El filete solo 1 gr. de grasa más que la pechuga de pollo sin piel.
- El cerdo también es una gran fuente de proteínas, aminoácidos esen- [illegible] y vitamina B.
- Hay 8 cortes de cerdo que tienen menos grasa que el muslo de pollo sin piel.

Para mantener los cortes de cerdo magros se recomienda:

- Asar a la parrilla u hornear el cerdo en una rejilla para que se caiga la grasa.
- Freír cortes delgados de cerdo en una sartén con un poco de caldo, aceite o spray para cocinar.
- Frotar hierbas o especias sobre el cerdo ayuda a agregarle sabor, en lug de utilizar grasas, así como marinar la carne con jugo, vinagre de vino o aderezo sin grasa.■

Fuente: National Pork Board

Filete de cerdo en cazuela

Paleta de cerdo a la casera

Fotos: Cortesía San Jose Group

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