

Cuál es el corte de carne barato e ideal que se usa en sopas, pucheros y guisos

14/06/2024



En épocas de «vacas flacas», se vuelve común que los argentinos emprendan el **camino del rebusque y la creatividad**, sobre todo en el ámbito alimentario, ya que la comida es la **base más importante para el desarrollo de cualquier persona**. Pero, ¿Qué se puede hacer con poca plata?

Dado que nuestro país es productora de todo tipo de carne, el mercado frigorífico aún cuenta con algunos cortes muy económicos que pueden ser utilizados en todo tipo de preparación. Gracias a que muchas de estas piezas ya fueron utilizadas por las abuelas, que hacían magia con pocos

ingredientes, existen gran variedad de recetas exquisitas que de seguro encantan a toda tu familia.

¿Cuál es el corte de carne barato y poco usado que va genial en sopas, pucheros y guisos?

Dentro de la variedad de cortes de carne vacuna, la **chiquizuela** es una de las opciones menos conocidas y económicas del mercado nacional, de hecho, **el precio por kilo no supera los \$3500**. Más allá de estas virtudes excepcionales, también se destaca que cuenta con un sabor excepcional y una textura única que es ideal para acompañar cualquier tipo de cocción.

En sí es considerada una pieza de segunda mano, ya que proviene de la parte inferior de la res, más específicamente de la región delantera de las extremidades traseras. Dada su ubicación, **cuenta con una parte de hueso, una lámina de grasa y una buena porción de carne magra** que queda suave como una manteca si se realiza en olla o cazuela.

A pesar de no ser muy popular, existen numerosas **recetas culinarias que destacan la versatilidad y calidad nutricional de la chiquizuela**. Si te gustaría innovar en la cocina, hoy te contamos todo lo que necesitas saber sobre esta deliciosa porción de carne y los detalles más importantes para hacer diversos menús con ella.



Recetas con chiquizuela que no fallan:

GUISO DE CHIQUIZUELA Y LEGUMBRES: INGREDIENTES ECONÓMICOS QUE RINDEN HASTA SEIS PLATOS

- 350 gramos de legumbres (lentejas, porotos, garbanzos o lo que tengas en la alacena).
- 1 Chiquizuela.
- 1 papa.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 500 gramos de puré de tomates o conserva de tomates enteros.
- Condimentos (orégano, ají molido, ajo y lo utilices normalmente para condimentar los guisos).
- 2 hojas de laurel.
- Aceite (cantidad necesaria).

LOS PASOS A SEGUIR PARA CONSEGUIR UN GUISO BIEN

RICO COMO EL DE LA ABUELA:

1. Para empezar, vamos a cortar las verduras. La cebolla en cubos, la zanahoria en láminas y el ajo picado chiquito para que pase desapercibido a la vista, pero saborice a la perfección el estofado. Mandar a fritar en una olla con un poquito de aceite.
2. Cuando estos productos quieren un color doradito, sumar la chiquizuela para que se sellen los lados, es decir, adquieran esa costra de grasita quemada que le da un toque crocante a la preparación.
3. Cuando se obtenga la consistencia querida, agregar el puré de tomates o conserva de tomates enteros. Condimentar con las especias secas que más te gusten (orégano, ají molido, entre otros) y agregar las dos horas de laurel para darle aún más sabor.
4. Cuando el líquido entre en hervor, agregar la papa cortada en cubos o tipo española. Salpimentar y sumar una taza de agua para evitar que se peguen los ingredientes que sumamos hasta ahora.
5. En el momento en el que las papas estén blanditas, incorporar las legumbres que hayas elegido. Si son de lata, recordá lavarlas antes para extraerle todo el líquido de conserva, pero si usas de paquete, tené en cuenta que deberás hidratarlas por al menos unas horas antes de usarlas.
6. El tiempo de cocción es de hora y media aproximadamente, aunque se recomienda que vayas probando y revolviendo el guiso a medida que pasan los minutos. De esta forma, no solo evitarás que se pegue la base, sino que también te permite terminar la preparación en el punto ideal.



PUCHERO DE VERDURAS Y CHIQUIZUELA: LOS INGREDIENTES NECESARIOS

- 3 zanahorias.
- 3 papas medianas.
- 2 batatas.
- 1 calabaza.
- 2 cebollas.
- 3 zapallitos.
- 2 choclos.
- 750 gramos de chiquizuela.
- Sal gruesa.
- Pimienta negra.

PASOS QUE SE CONOCEN DE MEMORIA, PERO CON TOQUES ESPECIALES:

1. En una olla grande poner a calentar abundante agua. Cuando rompa el hervor, incorporar 2 puñados de sal gruesa y la chiquizuela. Dado que es un corte con hueso, se recomienda cortar el trozo en cortes medianos.
2. Pelar las zanahorias, las papas, las batatas, el zapallo, las cebollas y los choclos. A su vez, a los zapallitos solo hay que sacarle las partes que estén feas o golpeadas. Por otro lado, vale la pena recordar que todas las verduras, menos la humita, van cortadas en cubos medianos.
3. Cuando la carne este a punto medio, tras unos 40 minutos de cocción más o menos, agregar los ingredientes preparados en el punto número 2, salpimentar y mezclar para que todos los sabores se entremezcle. Dejar cocinar hasta que todos los productos estén bien blandos.



SOPA DE CHIQUIZUELA: UNA RECETA IDEAL PARA EL FRÍO

- 2 ramas apio.
- Algunas hojas de espinaca o acelga.
- 1 cebolla mediana.
- 2 zanahorias.

- 1 papa.
- 2 rodajas calabaza.
- 1/2 kg chiquizuela.
- 1 diente ajo.
- Sal y pimienta.
- Agua.
- Aceite.

PASOS SENCILLOS PARA UN PLATO SÚPER NUTRITIVO:

1. Para iniciar con la receta, cortar la zanahoria en bastones; la papa y la calabaza en pedazos medianos; la cebolla, los apios en cubitos pequeños; la acelga o espinaca en tiras finas; el ajo picado para que no se vea a primera vista. Reservar todos estos ingredientes.
2. Calentar una olla con un poco de aceite y, cuando este a punto, dorar la cebolla, ajo y el apio. Luego, agregar la chiquizuela hasta que consiga la costra crujiente de grasita quemada.
3. Agregar 2, 5 litros de agua. Sumar la zanahoria, la espinaca o acelga y condimentar a gusto con sal y pimienta. Dejar cocinar por unos 45 minutos (tené en cuenta que si se absorbe el líquido, deberás agregar más agua).
4. Agregar el resto de los ingredientes y dejar cocer hasta que la carne se desprenda del hueso por su propia voluntad. Por otro lado, si te gusta la sopa de fideos o arroz, este será el momento perfecto para agregar cualquier carbohidrato.



Fuente: Crónica