

Cuál es el truco para que la carne salga tierna, según el chef Miguel Ángel Romero

19/04/2026



Cada vez más cocineros coinciden en que, para ablandar un corte, la alternativa no pasa por aceites ni por vinos: es efectivo un marinado de ananá. Esa técnica sencilla resulta ideal para quienes buscan ternura y sabor sin complicarse, y encaja tanto en parrillas caseras como en sartenes de cocina.

Por qué funciona el marinado de ananá

La explicación está en la **bromelina**, una enzima natural presente en el ananá que corta las proteínas y afina las **fibras musculares**. Al actuar sobre esas cadenas, el resultado es más tierno y jugoso. No se trata de magia culinaria: es bioquímica aplicada al asado y a los filetes en sartén.

El chef español Miguel Ángel Cádiz Romero lo mostró en las

redes y comentó: “Hoy vamos a tratar la carne con ananá. ¿Lo escuchaste alguna vez? Bueno, a nuestra manera, **vas a probar los cortes más tiernos, más jugosos y más sabrosos que hayas probado jamás**”.

Entre los beneficios más claros del marinado de ananá están **la mejora de la textura por la rotura parcial de fibras, el aporte de jugosidad cuando se usa con moderación y la posibilidad de incorporar sabores**. Además, funciona como reposo previo, clave para que el corte llegue más tierno a la cocción.

Cómo es la preparación para que la carne salga tierna

Para una preparación orientativa, **se puede usar medio kilo de bifés vacunas y una porción de ananá natural como base**. Acompañan salsa de soja, aceite de oliva, ajo, jengibre y una cucharada de miel o azúcar negra; la sal es opcional y la pimienta al gusto para sazonar la marinada.

El procedimiento es sencillo:

1. Pelar y cortar el ananá.
2. Procesarlo con los condimentos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cubrir la carne con esa pasta.
4. Taparla y dejarla en la heladera entre una y dos horas hasta que alcancen el punto.
5. Después escurrir, secar con papel y cocinar vuelta y vuelta.

Fuente: Radio Mitre