

Cuál son los cinco cortes de carne económicos para hacer unas ricas empanadas

08/07/2024



Como cada **9 de julio** o fin de semana, no hay mejor plan que juntarse con los seres queridos y degustar los **riquísimos platos tradicionales de la cultura nacional**. Ya sea que elijas opciones dulces o saladas, las empanas se presentan como una alternativa muy sabrosa que es amada tanto por chicos como por grandes.

Dentro de las variadas opciones que existen en la gastronomía local, se realizaron diferentes **reversiones que buscan maximizar los ingredientes** por la menor cantidad de presupuesto. Por este motivo, te queremos compartir **5 cortes de carne baratos** que podés utilizar para realizar estos espectaculares manjares.

Empanadas de Osobuco

INGREDIENTES ECONÓMICOS:

- 2 kilogramos de osobuco (este corte de carne ronda los \$3500 y \$4000).
- 3 cebollas.
- 1 morrón rojo.
- 3 varas de cebolla de verdeo.
- 1 Papa.
- 3 Huevos.
- Tapas de empanadas para freír u horno.
- Caldo para cocción.
- Sal.
- Condimentos varios.

PASOS SENCILLOS:

1. Ponemos a hervir la carne en una olla con abundante agua, un caldo cubito de verdura y una hoja de laurel. Dejamos cocinar los trozos vacunos hasta que esté bien tiernecita. Pasado el tiempo, terminamos la cocción, colamos, desgrasamos y picamos de manera tal que parezca desmechada.
2. En otro recipiente, hervimos la papa, que debe estar cortarla en cubos medianos, y los huevos. Cuando este todo en su punto, colamos y dejamos reservados hasta que estén fríos.
3. Picamos las verduras del relleno (cebolla, morrón y la parte blanca de la cebolla de verdeo) y las rehogamos en una olla con una pequeña capa de aceite. Cuando estén doradas, agregamos la carne.
4. Unos minutos más tardes, agregamos el caldo de cocción para que no quede seco el relleno. Agregamos sal y condimentos varios para aportar más sabor (orégano, ají molido, pimienta, comino o lo que utilices

normalmente).

5. Una vez que el relleno este hecho, sumamos los huevos y la papa picada. Armamos las empanadas y cocinamos fritas u horno hasta que estén doradas.



Empanadas de chorizo

PARA ESTA RECETA NECESITAS:

- Tapas para empanadas.
- 3 chorizos frescos parrilleros (Su precio dependerá del tipo de composición que tenga, es decir, si es de cerdo, carne vacuna o pollo).
- 1 morrón rojo.
- 1 cebolla.
- 1 huevo.
- Aceite.
- Condimentos varios.

LOS PASOS A SEGUIR:

1. Para empezar, vamos a lavar los chorizos en abundante agua. Luego, pinchamos cada una de las piezas y ponemos a sellar en una plancha o bifeira. Con esta simple acción, lograrás que se desprenda el exceso de grasa, por ello es fundamental que los giremos a medida que se van dorando.
2. Mientras que se cocinan los chorizos, prendemos la hornalla y colocamos el morrón sobre el fuego directo. Este tipo de cocción le da un toque de sabor ahumado a la verdura y la tierniza para que luego se entremezcle a la perfección con la carne. Cuando la piel este «quemada», colocamos dentro de una bolsa y dejamos así por al menos 5 minutos o hasta que se enfríe.
3. Pelamos y picamos una cebolla. Doramos en una sartén con una cucharada de aceite y condimentamos con las especies que más te gusten. Cuando esté en su punto, sumamos los chorizos cortados en cubitos y el morrón en tiritas finas.
4. Minutos después, apagamos el fuego y colocamos una cucharada generosa de relleno sobre cada una de las tapas de empanadas. Humedecemos los bordes y cerramos con repulgue.
5. Colocamos las empanadas de chorizo sobre una placa o asadera, pintamos con un huevo batido y lleva a horno precalentado a 200 °C por 15 minutos o hasta que estén doraditas.



Empanadas de pollo

INGREDIENTES:

- 2 patas y muslos de pollo.
- 1 cebolla
- 1/2 morrón verde.
- 1/2 morrón rojo.
- 1 cubito caldo de verduras
- 3 cucharadas puré de tomate.
- 2 huevos duros.
- Tapas de empanadas.

EL PASO A PASO:

1. Para empezar, vamos a hervir las patas y muslos. Una vez cocidas, esperar a que enfríen y cortamos tipo carne desmechada.
2. Por otro lado, en una cacerola, cotamos las verduras (cebolla y morrones de dos colores) y fritamos con un

chorrito de aceite. Pasados 5 minutos, agregamos el caldito disuelto, el puré de tomate y condimentos (orégano, ají molido y pimentón).

3. En un bol, mezclamos todos los ingredientes anteriores y agregamos los huevos duros bien picados. Para que el relleno sea bien jugoso, colocamos dos cucharones del caldo de cocción.
4. Rellenamos las empanadas, hacemos el repulgue que más te guste y pintamos con huevo. Cocinamos en horno o fritas hasta que doren.



Empanadas de cerdo

INGREDIENTES ECONÓMICOS:

- Tapas de empanadas.
- 500 gramos de carne de cerdo (carre, pechito o tortuga).
- 1 cebolla.

- 1 zanahoria.
- $\frac{1}{2}$ morrón.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- 1 cucharada de mostaza.
- 2 cucharadas de salsa barbacoa.
- Sal.
- Condimentos.
- Aceitunas.

LOS PASOS QUE TENÉS QUE SEGUIR:

1. Para empezar, vamos a pelar y picar la cebolla; pelar y cortar en pequeños cubos la zanahoria; y el morrón en cuadraditos. Calentamos una cucharada de aceite en una olla, ponemos las verduras y cocinamos.
2. Incorporamos la carne de cerdo y sumamos un poquito de caldo o de vino blanco. Revolvemos para integrar bien y cocinamos hasta que veas que todo esté en su punto.
3. Condimentamos el relleno con sal, pimienta, comino o las especias que tengas en tu casa. También agregamos la mostaza y la salsa barbacoa. Revolvemos muy bien para integrar todos los sabores. Sacamos de cocción y deja enfriar en heladera.
4. Luego, comenzamos a armar las empanadas. Colocamos suficientemente relleno en cada uno de los discos, añadimos unas rodajas de aceitunas y cerramos. Ponemos en una asadera y horneamos a 200 °C hasta que estén doradas.



Empanadas de morcilla y queso

INGREDIENTES:

- 500 gramos de cebolla blanca.
- 500 gramos de morcilla.
- 300 gramos de queso mozzarella o tipo cremoso.
- Tapas de Empanadas
- 50 gramos de nueces o manzana o aceitunas o pasas de uvas.
- 3 cucharadas Aceite.
- 1/2 cucharada de pimentón.
- 1 cabeza ajo.
- Romero y Tomillo a gusto.
- Sal y pimienta.

LOS PASOS A SEGUIR:

1. En una sartén o cacerola colocamos el aceite y agregamos el ajo picado y la cebolla. Cocinamos hasta que queden transparentes. Agregamos las hierbas (opcional), el pimentón y salpimentar a gusto.
2. Pelar y cortar en cubos pequeños la morcilla. Una vez cocida la cebolla, incorporamos a la preparación de verduras y mezclamos bien toda la preparación. Agregar el queso y cocinamos por unos minutos. Dejamos enfriar el relleno.
3. Incorporamos las nueces picadas, pasas de uva, manzana o aceitunas. Rellenamos las tapas de empanadas y llevar al horno precalentado a 170º hasta que se doren, también se puede hacer fritas quedan riquísimas.



Fuente: Crónica