

El corte de carne barato que pocos conocen: sale delicioso relleno y «a la pizza» en la parrilla

26/07/2024



Dentro de la variedad de **carne** de ternera que existe en el extenso territorio argentino, existe un **corte** de carne que **pocas** personas **conocen**, más **barato** en comparación con otras cortes de asado. Este tiene la particularidad de salir extra tierno y jugoso, por lo que queda riquísimo hecho a la **parrilla** en su versión **rellena** o a «**la pizza**» con queso y salsa por encima.

Este corte de carne no suele superar en ventas a los cortes tradicionales para hacer a la parrilla, aunque es imperdible si se quiere **ahorrar** unos pesos y comer igual de rico, ya que contiene un porcentaje justo de grasa y buena textura, además de alta **calidad nutricional**.

Se trata de la **aguja de ternera**, una pieza que proviene de la parte delantera del animal y que con su textura tierna y sabor intenso se destaca en la paleta de cortes parrilleros. Es una gran alternativa para hacer relleno y reemplazar al cuadril, así como para suplantar al matambrito y hacer «a la pizza».

Qué es la aguja de ternera, el corte de carne barato que pocos conocen

La aguja de ternera se ubica delante de las cinco primeras vértebras dorsales que unen al pescuezo con el lomo alto.

Entre sus características principales, se destaca su sabor único, con buena cantidad de grasa que le otorga mayor jugosidad y una textura súper tierna que igualmente requiere de una cocción un poco más larga que otros. Sin embargo, el resultado es imperdible y exquisito.

Es una de las piezas con mejor relación precio y calidad, ya que en carnicerías suele estar a un valor accesible.

Si bien, la manera más tentadora de prepararlo es a la parrilla, muchos prefieren hacerla al horno con un buen marinado, así como en salsas para pastas. En cocciones lentas se realza su sabor.

Cómo preparar la aguja de vacuno: recetas fáciles para hacer a la parrilla

Bifes de aguja a la napolitana

Se necesitan:

- Bifes de aguja
- 1 tomate en rodajas
- Queso a gusto
- Media caja de puré de tomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Ají molido

1) Para prepararlo, se deben colocar los bifes en la parrilla y controlar el fuego para no arrebatarlo. Salpimentar de ambos lados.

2) Por otro lado, picar la cebolla y el ajo, saltearlos en un poco de aceite y salpimentar. Agregar ají molido y el puré de tomate. Cocinar por 15 minutos.

3) Cuando la carne esté lo suficientemente cocida y dorada por fuera, agregar la salsa, el queso y el tomate en rodajas por encima. Condimentar con una pizca de orégano y ¡listo!



Aguja de vacuno rellena

Se necesita:

- Una aguja de vacuno
- 2 atados de espinaca
- Ají molido
- Ajo picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Huevo duro
- Queso rallado (cualquiera)
- 2 cebollas
- 1 morrón
- 1 zanahoria

1) Para preparar este plato, primero condimentar la carne con aceite y la mezcla de condimentos: ají molido, ajo picado, sal y pimienta.

2) Picar la cebolla, el morrón, la zanahoria y saltear. Agregar la espinaca sin dejar que se achique totalmente. Condimentar y retirar del fuego.

3) En un bol, colocar los vegetales más el huevo duro y el queso rallado y mezclar.

4) Hacer un pequeño tajo en el centro del corte de carne e insertar el relleno con cuidado. Cerrar y atar con hilo para cocer.

5) Dorar en la parrilla 5 minutos por lado a fuego fuerte. Luego, envolver en aluminio y cocinar por 20 minutos más hasta que esté cocido.



Por qué tiene tan buena calidad nutricional la aguja de vacuno

Este corte, además, es alto en proteínas que fortalecen el crecimiento y la reparación de los tejidos, así como el sistema inmunológico.

A su vez contiene vitaminas B, como la B12, importantes para la producción de glóbulos rojos y el sistema nervioso. También contiene hierro, zinc y fósforo, minerales vitales para el organismo.

Fuente: Crónica