

El corte de carne de cerdo muy económico y que queda espectacular a la parrilla, horno y cacerola

05/06/2024



Los cortes más populares, como el asado, el vacío, la cuadrada para milanesa, la paleta para churrascos o, incluso, la bondiola de cerdo, aumentaron considerablemente sus precios y hace un tiempo dejaron de ser accesibles para los bolsillos de las familias sobre todo si son muy numerosas. Sin embargo, todavía existen algunas opciones que son baratas, sabrosas y «poco conocidas».

Es en este contexto que la **carne de cerdo** o el mismo **pollo** se vuelve una alternativa que vale la pena aprovechar. Además de tener valores más accesibles, suelen ser piezas rendidoras que se adaptan a todo tipo de cocción y tienen poca grasa para echar a perder. De esta manera, poder conseguir **menús nutritivos, pero muy sabrosos**.

Hoy te queremos compartir una pieza de carne de cerdo que no suele ser muy consumida por las personas, pero gracias a sus características físicas es una **excelente opción para seguir incorporando proteína animal sin gastar una fortuna**. De hecho, la podés usar tanto a la parrilla como en olla o al horno y en compañía de verduras, carbohidratos o lo que tenés en casa.

¿Cuál es el corte de carne que te va a salvar la comida por solo \$2500 el kilo?

La **paleta** es uno de los cortes más populares dentro de la gastronomía argentina, ya que se extrae de la **zona de músculos, grasa y huesos que componen los miembros delanteros del ganado en general**, pero principalmente de la vaca. Dada la constante reconstrucción y reversión de los carniceros, la versión porcina de esta porción se está convirtiendo en una excelente alternativa.

Más conocida como la **chuleta de paleta de cerdo**, es una fuente de proteínas ideal para cualquier almuerzo o cena. Cuenta con un sabor único que te ofrece una experiencia de gusto única, pero sobre todo cale la pena destacar que es una porción 100% magro que tiene poca materia grasa y sin hueso.



PALETA DE CERDO AL HORNO, UNA OPCIÓN QUE NO REQUIERE DE GRANDES CONOCIMIENTOS CULINARIOS: LOS INGREDIENTES

- 2 kg de chuleta de paleta de cerdo.
- 1 cebolla.
- 6 dientes de ajo.
- 1 puerro (opcional).
- 1 zanahoria.
- Ramitas de romero.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo.

- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón.
- 200 ml de agua.
- Sal gruesa.
- Pimienta
- 150 ml de aceite de oliva o girasol.

LOS PASO PARA QUE TE SALGA UNA CARNE SUAVE Y SABROSA:

1. Para empezar, poner el corte de cerdo en un recipiente con abundante agua durante 20 minutos a fuego medio. Transcurrido este tiempo, escurrir y secar con un poco de papel de cocina. Con este paso, lograremos sacar ese exceso de grasa que hace mal a la salud. También vamos a conseguir una consistencia mucho más blanda y jugosa.
2. Cortar en rodajas la cebolla, los ajos, el puerro y la zanahoria para luego añadir en una fuente apta para horno con un poco de aceite de oliva o girasol. Mandar a cocinar a temperatura media para que tenga una precocción antes de incorporar la carne.
3. En otro recipiente mezclar 4 cucharadas de aceite, una cucharada de sal gruesa, pimentón, romero y el tomillo. Con un cuchillo, hacer cortes a lo largo y ancho de la chuleta de paleta de cerdo. Procura que estos sean de varios centímetros de profundidad, ya que luego hay que introducir en su interior y pintar la pieza con la salsa que realizamos con anterioridad.
4. Cuando tengas el cerdo preparado, mandar al horno dentro de la misma fuente de las verduras y sumar los 200 ml de agua para que se finalice el proceso de preparación. Hornear por unos 25-30 minutos a 250 grados para que la piel quede ligeramente crujiente. Servir una abundante porción con este delicioso acompañamiento.

ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN SERVIR:

- Si querés que la carne que quede súper tierna (casi desmechada), durante el tiempo de cocción tendrás que hidratar la chuleta paleta al menos dos veces 15 minutos más o menos. Esto no solo exige que repetimos la misma operación de antes, introducir la salsa dentro del corte y pintar, sino también sumar más agua de ser necesario o reemplazar por caldo.
- Para darme más sabor a la preparación, lo ideal es que utilices especies frescas en vez de secas o en polvo. Además, le podés agregar una cucharada de mostaza que le dará un toque de acidez a la carne.



CHULETAS DE PALETA DE CERDO EN EL WOK CON INGREDIENTES BARATOS Y PERFECTOS PARA EL FRÍO:

- 4 o 5 chuletas de paleta de cerdo.
- 1 cebolla.

- 1 cebolla de verdeo.
- 1 morrón (usa el color y tipo que tengas).
- 2 dientes ajo
- Sal y pimienta a gusto.
- Hojitas de orégano fresco o seco.
- 2 cucharadas de salsa de soja, vinagre de manzana o algún condimento ácido como puede ser mostaza o limón.
- Aceite cantidad necesaria.

LOS PASOS A SEGUIR PARA ESTA PREPARACIÓN TIPO ASIÁTICA:

1. Si bien decimos que es una preparación al wok, la realidad es que se puede realizar en cualquier olla o cacerola. En cualquiera de los casos, agregar un chorro de aceite y colocar las chuletas de cerdo cortadas en tiras o pedazos. La idea es sellarlas, no cocinarlas, por ello, hay que sacarlas del fuego cuando tengan una costra crujiente.
2. En el mismo jugo que se produce entre el aceite y la materia grasa que desprende la carne, agregar la cebolla y la cebolla de verdeo en juliana. Luego, sumar los ajos picados y salpimentar a ojo.
3. Cuando la verdura este blandita, sumar las porciones de carne y colocar una buena lluvia de salsa de soja o el producto ácido que hayas elegido. En este punto, también tenés que agregar el orégano (fresco o seco) y el morrón cortado en tiritas.
4. Dejar cocinar todos los ingredientes a fuego moderado, tapando el recipiente para conservar los sabores de todos sus ingredientes. Luego de media hora, terminar la cocción y servir con el acompañamiento que tengas en casa.

Consejos que te pueden ser útiles:

- La base de esta receta es el sabor ácido y dulce que genera la salsa de soja, por ello lo ideal es que si o si sumes algún producto que cumpla con esta característica. Si no contás con este tipo de condimento, cámbialo por el jugo de un limón, una mezcla de mostaza y aceite; o vinagre de manzana.
- Dado que es una receta tipo asiática, la mejor compañía de esta sabrosa carne es arroz o cualquier tipo de fideos que tengas en casa. Otra buena opción es agregarle legumbres como lentejas, arvejas o garbanzos.



CHULETA DE PALETA DE CERDO A LA PARRILLA CON PICO DE GALLO O SALSA TIPO CRIOLLA: INGREDIENTES QUE NO FALLAN

Sazón de la carne:

- 2 chuletas de paleta de cerdo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de pimienta en polvo.
- 1/2 cucharadita de comino.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o ahumado.
- 1/2 cucharada orégano.
- 1 diente ajo picado.

- 1 ralladura de limón.
- Aceite.

Salsa de pico de gallo o tipo criolla:

- 1 tomate.
- 1/2 taza cebolla.
- 1 ají tipo jalapeño.
- 1 diente ajo.
- 1 cebolla de verdeo.
- 1 cucharada de cilantro o perejil picado.
- 1 limón (ralladura + el jugo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o girasol.

LOS PASOS A SEGUIR EN ESTA PREPARACIÓN PARRILLERA:

1. En un recipiente, incorporar todos los condimentos necesarios para el adobo de la cerne (sal; pimienta; comino; pimentón dulce o ahumado; orégano; ajo picado) más el aceite y la ralladura de un limón. Luego de mezclar bien todos los productos, aplicar a ambos lados de las chuletas. Dejar marinando a temperatura ambiente por 1 hora más o menos.
2. Calentar la parrilla o plancha a fuego medio. Cuando se logre la temperatura requerida, poner la chuleta de paleta de cerdo y cocinar por ambos lados hasta que quede doraditas. Si notas que se están secando, píntalas nuevamente con el aderezo realizado en el paso anterior.
3. Mientras se cocina la carne, en otro recipiente, poner las verduras cortadas en cubos (tomate, ají, cebolla y cebolla de verdeo), los condimentos picados (cilantro, perejil y ajo) y un chorro de aceite. Tras mezclar todo, súmame la ralladura y jugo de un limón para darle un

toque ácido.

4. Cuando la carne esté en el punto que normalmente consumes, sacar del fuego y servir las chuletas con la salsa de pico de gallo o tipo criolla.

LOS TIPS PARA LAS MEJORES CHULETAS DE PALETA DE CERDO A LA PARRILLA:

- Si bien la cocción asada es una de las más utilizadas en el país y la hacemos casi inconscientemente, tené en cuenta que, al ser un corte de cerdo, si se pasa de cocción te va a quedar seco y sin gusto. Por este motivo, lo ideal es que lo saques a punto o jugosa.
- En cuanto a la salsa, la tipo criolla no lleva ni perejil ni cilantro. Sin embargo, ambos productos, le aportan mucha frescura a una preparación que es sumamente sencilla.



Fuente: Crónica