

El corte de carne económico y rico para hacer al horno

30/05/2024



En este contexto mega complejo en el que comprar **carne** se volvió casi un lujo, existe un corte que en el último tiempo se ubicó entre los **más buscados** ya que es súper versátil y jugoso. Sale perfecto al horno y el **kilo**, actualmente, se puede conseguir a solo **\$4000** en algunas carnicerías.

Este tipo de carne vacuna habitualmente se prepara a la parrilla, pero hay quienes prefieren utilizarla en el menú semanal. Por eso, al ser **económico, tierno y jugoso** es una opción perfecta para hacerlo al horno acompañado de vegetales, arroz o puré, ya que sale delicioso de múltiples formas.

En ese sentido, los carniceros suelen recomendarla, ya que tiene un gran parecido al asado, pero cuesta mucho menos.

El corte en cuestión es la falda, la que está detrás de la tapa de asado abajo del pecho de la vaca. Si bien es una carne que sale tierna y jugosa en cualquier superficie, la falda

siempre arrastró varios prejuicios y esto se debe a que se considera un corte de menor valor.

Sin embargo, la falda vacuna goza de una concentración grasosa cuyo sabor se potencia al prepararla al horno extrayendo sus propios jugos. Incluso, se la llegó a cocinar en guisos a la cacerola y quienes la probaron confirmaron lo rico que sale.



Receta de falda al horno con vegetales

En este caso, lo ideal es marinarla en un líquido bien sabroso para aportar sabor y ternura a la textura de la carne. En tanto, esta receta al horno no falla.

Ingredientes

- 1 kg de falda vacuna
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de vino tinto

- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de romero fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 kilo de papas
- 3 cebollas grandes
- 3 zanahorias

Cómo preparar falda al horno con vegetales: paso a paso

El primer paso es mezclar la mostaza, el ajo, el vino, el vinagre, el romero, la sal y la pimienta más un chorrillo de aceite de oliva en un bol para hacer una buena adobo.

Colocar la falda en una placa para horno y colocar el adobo sobre la carne.

Cubrir con film y dejar marinar en la heladera por al menos 4 horas.

Cortar las papas, zanahorias y cebollas y reservar.

Precalentar el horno a 180° y meter la carne al horno junto a los vegetales cortados.

Hornear durante mínimo 45 minutos hasta que la carne alcance el punto de cocción deseado.

Antes de servir, dejar que repose unos minutos.



Estofado de falda a la cacerola

Ingredientes

- 1 kg de falda de ternera
- 3 papas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 morrón
- 1/2 vaso de vino tinto

- sal
- pimienta
- 1 hoja de laurel
- perejil picado



Elaboración paso a paso:

Rehogar el ajo y la cebolla en una cacerola. Incorporar el morrón y dejar cocinar por 5 minutos.

Cortar la carne en trozos y agregar a la cacerola. Salpimentar.

Agregar el medio vaso de vino, el laurel y agregar un poco de agua. Tapar y dejar cocinar hasta que esté bien tierna la carne.

Retirar y servir con arroz o puré.

Fuente: Crónica