

El corte de carne que es poco conocido, rico y barato

10/05/2024



Al momento de preparar las comidas principales, nacen las dudas respecto a cuáles serán los platillos ideales para cada ocasión. Quienes no consumen productos de origen animal, muy probablemente se decantarán por algún guiso, hamburguesa o milanesa que contenga solo componentes de procedencia vegetal o legumbres. Por su parte, aquellos que sí comen carne, elegirán hacer una parrilla, un platillo al horno o incluso un relleno para empanadas.

Para estos últimos, en este sentido, les traemos una **receta** hecha a base de un corte de carne poco conocido y supereconómico para que sorprendan a sus seres queridos en las reuniones familiares e innoven en la cocina. Se trata de una «marucha» rellena, una opción deliciosa que desprende una marea de sabores y regala una explosión de texturas al paladar ¿Te animás a probarla?

Un corte de carne económico pero subestimado



Un corte de carne económico y muy subestimado (Imagen ilustrativa)

Desde que las clásicas piezas vacunas, como los son la tira de asado, el vacío y la bondiola, dejaron de ser accesibles para todos, los consumidores comenzaron a buscar diferentes alternativas, para seguir haciendo sus tradicionales platillos, sin gastar dinero de más. En este sentido, se empezó a popularizar la «marucha», un corte de carne que genera muchas controversias entre los consumidores, por su dificultad para cocinarlo.

Este corte de carne, según los especialistas en el rubro, es muy subestimado por los compradores, ya que no se encuentra disponible en todos los comercios y presenta un nervio central que problematiza su preparación. Así, suele ser una opción recurrente en las góndolas de los supermercados, dónde aparecen con la etiqueta de «bife americano» y su bajo costo la transformó en uno de los más elegidos por los argentinos.

Su sabor puede asemejarse a cortes como la colita o la tapa de cuadril, diferenciándose de los mismos por su precio más acotado. En este sentido, como se encuentra ubicada en la zona pegada al ojo de bife, también se la conoce como “tapa de ojo de bife”. A continuación te compartimos una forma divertida y deliciosa para preparar este corte y que no salga seco.

Receta de marucha rellena para coronar el almuerzo

INGREDIENTES:

- Marucha con hueso.
- 300 g de queso mozzarella.
- 2 cebollas.
- 100 g de hongos portobello (opcional)
- 3 dientes de ajo
- Tomillo
- Romero
- 1 papa
- 1 batata.
- 2 zanahorias
- 2 cebollas moradas
- Un choclo.
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta (a gusto)

PREPARACIÓN:

– Primero que nada van a deshuesar la marucha sin separar la tapa más fina. Luego, cuando la tengan lista, la van a reservar para posteriormente rellenarla.

-Colocar en una sartén con un poco de aceite y a fuego lento, los vegetales que tienen que estar previamente picados en trocitos pequeños: el ajo, la cebolla y los champiñones portobello.

-Salpimentar la marucha a gusto, rellenar con el salteado que realizaron con las verduras y cortar la mozzarella para esparcir por encima (si prefieren, pueden rallarla). Enrollar la carne como si fuese un espiral y cerrar las puntas con palitos de brochette para que no se salga el relleno.

– Colocar la carne en plancha y llevar al fuego para sellar la marucha de ambos lados, y que tome un color antes de enviarla al horno.

-Finalmente, llevarla a un horno precalentado a 220° durante 40 minutos aproximadamente, para que les salga jugosa.

– Como guarnición pueden elegir la opción que más les guste: papas fritas, verduras gratinadas, puré de diferentes ingredientes, ensaladas o lo que prefieran. Para esta ocasión, la opción elegida son los vegetales: papa, zanahoria, batata, cebolla colorada y choclo, por lo que los cortarán en cubos, los colocarán en la fuente con aceite, sal, pimienta y hierbas frescas y lo dejarán cocinar hasta que se doren y tomen una consistencia blandita. Y listo, ya está esta marucha rellena con colchón de vegetales para disfrutar.

Fuente: Crónica

La imagen de la nota es ilustrativa.