

Tierno y barato: el corte de carne ideal para estofados y guisos

17/05/2024



Durante la época de otoño e invierno, los hogares argentinos empiezan a cocinar distintos platos calientes para sobrellevar los días de bajas temperaturas. En ese sentido, existe un **corte de carne que es ideal para hacer estofados y guisos** y que, como beneficio extra, es **tierno y económico**.

Entre las recetas que más caracterizan la época fría se encuentran los guisos, estofados, carnes al horno, polenta e incluso bifés a la criolla. Sin embargo, el gran aumento en los precios de la carne hizo que para muchas personas resulte complicado preparar algunos de esos platos.

En ese sentido, encontrar cortes de carne que ayuden a la economía del bolsillo es todo un desafío, pero la buena noticia es que, entre las decenas de opciones de cortes de carne, hay uno de que no es tan conocido y que no solo es uno

de los más baratos, sino que sirve para varias comidas.

¿Cuál es el corte de carne especial para guisos y estofados?

Se trata de la **marucha**, un corte de carne que es delicioso y tierno y que a menudo pasa desapercibido en las carnicerías. Esta pieza vacuna, que es más económica que otros cortes, se obtiene del músculo que rodea los bifes anchos, situado en la parte delantera del animal, entre el cuello y la espalda (la región escapular). Su apariencia es similar a cortes como la colita o la tapa de cuadril, pero a un precio mucho más accesible. Aunque puede presentar dificultades al cocinarla a la parrilla, se vuelve sumamente sabrosa y tierna cuando se prepara en el horno o a fuego lento en la cacerola.



Aunque no es un corte muy popular que se encuentre a menudo en las carnicerías barriales, si se tiene la oportunidad de

adquirirlo hay que aprovechar porque puede ser una gran opción para disfrutar de una comida deliciosa y económica.

Cabe destacar que en los supermercados es más fácil encontrar la marucha y, en ocasiones, se suele comercializar en bandejas y cortada en forma de bifés, aunque también se vende entera.

Hay que tener en cuenta que la marucha posee un nervio grande en el centro, lo cual puede resultar una dificultad a la hora de prepararla. Pero si se quita con cuidado, la pieza de carne quedará igual de tierna que otros cortes más populares.



Consejos para utilizar la marucha en guisados o estofados

Como se mencionó antes, la marucha es ideal para cocciones prolongadas. Además, para cocinarla es conveniente cortarla en trozos de 1,5 cm para que su cocción sea uniforme. A continuación, una receta sencilla para preparar este corte de carne.

Receta para hacer estofado de marucha

Ingredientes

- Medio kilo de marucha
- 2 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 1/2 taza de vino tinto
- 1 lata de tomates
- 1/2 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharada de romero
- 1/2 cucharada de ají molido
- 1 diente de ajo
- 1 rama de puerro

Preparación

- Cortar y dorar la cebolla junto con el ajo. Recomendable cortar la cebolla en plumas. Sumar las piezas de carne cortadas y sellarlas junto con los ingredientes anteriores.
- Agregar el vino y los condimentos. Mantener en fuego alto hasta que se evapore el alcohol.
- Agregar las zanahorias cortadas en rodajas y el puerro picado. Cuando las verduras estén cocidas, agregar los tomates triturados.
- Cubrir todos los ingredientes con agua hirviendo y tapar la

olla.

-Dejar que se cocine por al menos 60 minutos. Podés ir revisando cómo está de sabor durante la cocción y agregando líquido o algún caldo de verduras si este se evapora.

-Comprobá la dureza de la carne pasado ese tiempo, si está blanda, podés servirla a gusto.

Fuente : Crónica