

Un corte de carne novedoso, barato y que queda ideal en estofados, salsas y al disco

03/07/2024



Para esos días en que se desea comer algo rico y contundente que permita combatir las bajas temperaturas del invierno y al mismo tiempo cuidar el bolsillo, este **corte de carne barato** es ideal. Con él se pueden preparar sabrosos **estofados** y **salsas** e incluso queda genial hecho **al disco**.

En medio de un contexto más que complejo para la economía familiar, este corte de carne se convirtió en una de las mejores y más económicas opciones para cocinar platos anti frío. En tanto, el valor del kilo no supera los \$1.700 en supermercados y carnicerías.

Si bien, no alcanzó tanta popularidad anteriormente, hoy en día trascendió como la alternativa más barata para preparar platos reconfortantes. Se trata del espinazo, una pieza sabrosa, jugosa y que tiende a emplearse para dar sabor y

textura a las salsas, estofados y todo tipo de comida de olla.

Qué es el espinazo, el corte que está a \$1.700 el kilo y por qué es ideal para hacer estofados, salsas y al disco

El espinazo es un corte que se puede extraer de diversos animales, como vaca, cerdo o cordero. Se ubica en el eje del esqueleto de los vertebrados, al centro de la zona dorsal del cuerpo.

A simple vista, este tipo de carne podría presentar más grasa que otras. Sin embargo, con el tiempo fueron emergiendo recetas en la que la totalidad del corte sirve para hacer platos abundantes y sabrosos, utilizando toda la unidad.

En esa línea, el espinazo se caracteriza por ser muy accesible en carnicerías y supermercados y además por agregar mucho sabor a cualquier preparación.

Es por eso que varias personas eligen emplearlo en cocciones largas, como en estofados con caldo, puré de tomate o al vino tinto, así como cocinarlo al horno o al disco junto a algunos vegetales. También es un producto especial para dar consistencia a las sopas, guisos y pucheros.

Recetas con espinazo: 3 platos anti frío con el corte de carne súper barato y rico

Espinazo de cordero al disco: ingredientes

- 1/2 kilo de espinazo

- 3 cebollas medianas
- 1 morrón rojo
- 1/2 kilo de papas
- Sal y pimienta a gusto
- 1 caja de puré de tomate
- 1 taza de caldo

Paso a paso

- 1) Cortar el espinazo en churrascos finos.
- 2) Picar la cebolla y el morrón en juliana. Cortar las papas en cubitos.
- 3) Colocar los churrascos a fuego medio en el disco. Agregar sal y pimienta a gusto y si se quiere, un poco de pimentón. Sellar de ambos lados por 15 minutos.
- 4) Agregar la cebolla y el morrón y saltear por unos 20 minutos. Luego agregar el puré de tomate, el caldo, las papas y tapar. Cocinar por 20 minutos más.
- 5) Si las papas están tiernas y no precisa ajustarse el sabor, apagar el fuego y dejar tapado por 10 minutos. Destapar y servir.



Estofado de espinazo: ingredientes

- 1/2 kg papas
- 1/2 morrón
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1/2 zapallo anco
- 1 caja de puré de tomate
- Sal y pimienta
- 1/2 kilo de espinazo
- Arroz (opcional)

Paso a paso

1) Picar la cebolla y el morrón y cortar el resto de los vegetales.

2) En una olla colocar un poco de aceite, rehogar la cebolla y el morrón por 10 minutos y agregar el espinazo cortado en

cubos grandes.

3) Agregar la zanahoria, el puré de tomate, 1/2 taza de agua si se quiere y condimentar con sal y pimienta.

4) Agregar las papas y cocinar por 10 minutos. Agregar el zapallo y cocinar por 10 minutos más hasta que ambos estén tiernos.

5) Por otro lado, hervir arroz con un poco de sal nada más.

6) Cuando ambas preparaciones estén listas, servir el arroz y al lado una porción del estofado.



Salsa para pastas con espinazo: ingredientes

- 1/2 kilo de espinazo
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo
- 1 diente de ajo
- 3 tomates grandes
- 1/2 caja de puré de tomate
- 1/2 vaso de vino (opcional)
- Sal, pimienta, orégano, pimentón y laurel

Paso a paso

- 1) Rehogar la cebolla y el morrón en un poco de aceite a fuego medio.
- 2) Cuando estén transparentes, bajar el fuego y agregar el ajo picado junto a los tomates pelados y picados. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo.
- 3) Agregar el puré de tomate, el vino y si se desea un poco de agua. Agregar el laurel, condimentar con sal, pimienta, orégano y pimentón y tapar por 30 minutos.
- 4) Revisar que la carne esté bien tierna. En caso de no estarlo tapar por 20 minutos más.
- 5) Llevar agua a hervor en otra olla, cocinar la pasta y colar. Cuando ambas preparaciones estén listas, servir.



Fuente: Crónica