

Un plato tradicional: Arrollado de carne molida

24/03/2024



El arrollado de carne picada es un plato tradicional que consiste en carne molida enrollada y rellena de ingredientes como huevos, verduras y especias. Se cocina al horno o en una olla, resultando en un manjar jugoso y lleno de sabor, perfecto para compartir en reuniones familiares o como aperitivo. Su versatilidad permite adaptarlo a distintas preferencias culinarias, convirtiéndolo en un clásico de la gastronomía mundial.

Ingredientes:

- 500g de carne picada (puedes usar carne de res, cerdo, pollo o una mezcla)
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados

- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento rojo picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Para el relleno (opcional):

- Lonjas de jamón
- Lonjas de queso
- Aceitunas
- Huevos duros

Recuerda sazonar bien la carne para potenciar su sabor y no olvides humedecer un paño limpio para luego enrollar el arrollado con facilidad. ¡Disfruta del proceso y delicioso resultado!

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. En un bol grande, mezcla la carne picada con el huevo, el pan rallado, la cebolla, el ajo, la zanahoria, el pimiento rojo, el perejil, la sal y la pimienta. Amasa bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.
3. Extiende la mezcla de carne sobre una superficie plana, formando un rectángulo uniforme.
4. Si deseas agregar relleno, distribuye las lonjas de jamón, queso, aceitunas o huevos duros (o cualquier otro ingrediente de tu elección) sobre la carne picada.
5. Con cuidado, enrolla la carne desde uno de los extremos, asegurándote de que el relleno quede en el interior. Puedes ayudarte con papel film para enrollarla mejor.

6. Coloca el arrollado en una bandeja para horno previamente engrasada con un poco de aceite de oliva.
7. Hornea el arrollado en el horno precalentado durante aproximadamente 45-50 minutos, o hasta que esté bien cocido y dorado por fuera.
8. Una vez listo, retira del horno y deja reposar unos minutos antes de cortarlo en rodajas y servir.

¡Y listo! Tienes un delicioso arrollado de carne picada listo para disfrutar. Puedes acompañarlo con una ensalada fresca, puré de papas o tus guarniciones favoritas. ¡Buen provecho!

Fuente: www.culinaryrecipes.top