

Recetario

HOY COMEMOS CERDO

¡y el resto de los días también!



Ingredientes

- 1 kg. de lomo o pierna de cerdo
- 500 grs. de pan molido
- 8 huevos
- 2 limones
- 4 papas
- 4 tomates
- 1 planta de lechuga
- Ajo, perejil, sal
- y pimienta a gusto

Preparación

- Cortar bifés de 2 dedos de espesor, quitando cualquier nervadura o membrana que pudiese tener.
- Golpear con un martillo para carnes hasta dejarlas delgadas, salpimentar, pasar por el pan molido, golpeando para que se adhiera, luego por el huevo con ajo y perejil.
- Pasar otra vez por el pan molido, golpeando nuevamente; reservar en la heladera hasta freír.
- Cocer las papas fritas crocantes y preparar una ensalada mixta de lechuga y tomate.
- Freír la milanesa en abundante aceite hasta dorar y servirla acompañada de la papa y la ensalada.

Milanesa



CORTE SUGERIDO:
LOMO DE CERDO

HOY COMEMOS CERDO

¡y el resto de los días también!



Ingredientes

- 1/2 kg. de carne de cerdo (pierna o lomo) molida o picada a cuchillo
- 5 tomates pelados
- 200 grs. de zanahorias
- 1/2 kg. de papa
- 1/2 taza de arvejas precocidas
- 1 cucharada de ají colorado molido y frito
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de pimentón molido
- 1 cebolla grande
- 1 lata de cerveza o chicha
- 1 cucharadita de orégano seco
- Ajo, comino, pimienta y sal a gusto

Preparación

- Cortar las papas y las zanahorias en tinitas y reservar.
- Picar la cebolla en corte pluma y el tomate en cuadraditos. Calentar el aceite de oliva en una sartén y saltear la cebolla.
- Agregar las papas, las zanahorias, el tomate, ají y demás condimentos, mover y añadir la carne.
- Dejar cocer hasta que suelte su jugo, echar luego la cerveza (se puede reemplazar por chicha) y si hiciera falta agregar 1 taza de agua.
- Después de 10 minutos de cocción, añadir las arvejas que fueron cocidas previamente.
- Mezclar cuidadosamente y servir de inmediato con el arroz blanco y la ensalada de cebolla, perejil y tomate.

Saice





Ingredientes

- 1 kg. de bondiola de cerdo
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 copa de vino blanco
- 1 taza de arroz
- 500 grs. de yuca
- 1 locoto
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Cortar la bondiola en bifés de 2 dedos de espesor.
Cortar la cebolla y el tomate en pluma o finitas para la chorrellana; colocar el aceite en la sartén y freír primero la cebolla hasta que esté dorada; luego agregar el tomate y saltear evitando que se deshaga. Agregar el vino y dejar evaporar el alcohol, salpimentar y reservar.
Fritar la yuca y cocer el arroz blanco sólo con un poco de ajo y sal.
Poner los bifés en la plancha o grill con sal y cocer por ambos lados logrando un buen grillado.
Servir los bifés con la chorrellana, el arroz, la yuca crocante y un poco de llajua.

* La bondiola es la parte alta de la columna vertebral conocida como cogote.



Chorrellana

CORTE SUGERIDO:
BONDIOLA DE CERDO

HOY COMEMOS CERDO

Ingredientes

- 1 kg. de carne de cerdo cocida (preferentemente a la parrilla)
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cola de cebollita cambia
- 1 pimentón
- 2 tomates pelados y cortados en trozos pequeños
- 3 dientes de ajo molido
- 2 cucharadas de urucú
- 3 plátanos para freír
- 8 huevos
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Cocer el lomo a la parrilla o al horno.
- Desmenuzar la carne y reservar.
- En una olla con agua colocar 1 caldo de carne, añadir el arroz y hacerlo cocer.
- Freír la carne desmenuzada con aceite caliente hasta que se dore. En una sartén aparte freír la cebolla, la cebollita cambia, el pimentón, el tomate y agregar el aceite del urucú, ajo, sal y pimienta.
- Cuando todo esté cocido, mezclar el arroz con la carne y las legumbres.
- Freír los huevos y los plátanos.
- Servir el arroz con un huevo y dos lonjas de plátano frito, acompañados con ensalada de tomate y cebollita cambia.

Majadito

