



Primer Festival

Sabor a cerdo

Santa Cruz
Abril de 2015





Majadito de cerdo



INGREDIENTES

1 kg. de carne de cerdo cocida (preferentemente a la parrilla)
2 tazas de arroz
1,200 cm³ de agua
100 cm³ de aceite
1 cebolla picada
1 cola de cebollita cambia

1 pimiento morrón
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

PREPARACIÓN

1. Cocer el lomo a la parrilla o al horno. Desmenuzar la carne y reservar.
2. En una olla con agua colocar 1 caldo de carne. Añadir el arroz y hacerlo cocer.
3. La carne desmenuzada freírla en una sartén con aceite caliente hasta que se dore. En una sartén aparte, freír la cebolla, la cebollita cambia, el pimiento morrón, el tomate y el urucú, agregando el ajo, sal y pimienta.
4. Cuando todo esté cocido, mezclar el arroz con la carne y las legumbres.
5. Freír los huevos y freír los plátanos.
6. Servir el arroz con un huevo y dos lonjas de plátano frito, acompañados con ensalada de tomate y cebollita cambia.



Saice de cerdo



INGREDIENTES

1 kg. de carne de cerdo (pierna o lomo) molida o picada a cuchillo
5 tomates pelados
500 grs. de zanahoria
1 kg. de papa
1 taza de arvejas precocidas
1 cucharada de ají colorado molido y frito
½ litro de aceite para freír
4 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de perejil picado
1 cda. de pimentón molido
1 cebolla grande
2 latas de cerveza
1 cucharadita de orégano seco
Ajo, comino, pimienta y sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar las papas en corte español, freír y reservar.
2. Picar la cebolla, el tomate y la zanahoria. Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear la cebolla.
3. Agregar luego la zanahoria y el tomate picado o rallado, echar el ají y demás condimentos, mover y añadir la carne.
4. 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.
5. Después de 10 minutos de cocción, añadir a la preparación las papas y las arvejas, las cuales fueron cocidas previamente.
6. Mezclar cuidadosamente y servir de inmediato acompañado de arroz blanco y ensalada de cebolla, perejil y tomate.

Tips de cocina

La carne de cerdo alcanza el punto óptimo de cocción cuando sus jugos internos se tornan color caramelo claro. Si se utiliza termómetro, debe alcanzar los 70° C.



- ✔ Mortadela jamonada
- ✔ Jamón sandwichero
- ✔ Chorizo precocido
- ✔ Queso de cerdo
- ✔ Bife familiar
- ✔ Chuleta
- ✔ Milanesa
- ✔ Filet de lomo
- ✔ Costillas ahumadas
- ✔ Panceta ahumada
- ✔ Bondiola ahumada
- ✔ Lomo ahumado



Telf: 349 3605 / 785 12576 / 785 68982 • Av. Brasil, C. Ángel Chávez #540



Matambrito de cerdo tiernizado a la pizza

INGREDIENTES

- 1 kg. de matambre o rapi de cerdo
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 litro leche
- 1 litro de caldo
- 300 grs. jamón cocido
- 500 grs. de papas

- 500 grs. de mozzarella
- 300 grs. de tomate
- 1 planta de lechuga
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano a gusto
- Ajo y perejil a gusto
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Limpiar el rapi de membranas y grasas gruesas, dejando siempre una delgada capa de grasa.
2. Poner a cocer en una olla con la leche y el caldo hasta que esté bien tierno, aproximadamente 1 y ½ hora.
3. Poner en una plancha caliente el rapi del lado de la grasa y cocer hasta que dore, dar vuelta y terminar la cocción.
4. Unos minutos antes de finalizar la preparación, colocar la salsa, el jamón y el queso, dejar que éste se derrita, espolvorear con orégano.
5. Servir acompañado de papas fritas a la provenzal y ensalada.



Lasaña de cerdo a la boloñesa



INGREDIENTES

1 kg. de pierna de cerdo
400 grs. de harina
4 huevos
6 tomates peritas
6 pimentones rojo y verde (3 de c/u)
2 cebollas picadas
500 grs. de mozzarella
250 grs. de jamón cocido
2 cdas. de mantequilla
2 tazas de leche
2 tazas de crema de leche
3 cdas. de harina
2 cdas. de aceite de oliva
Orégano a gusto
Vino tinto a gusto
Ajo a gusto
Paprika, sal y pimienta al gusto
Queso parmesano a gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa con la harina, los huevos con 1 cucharada de sal, amasar hasta homogeneizar, cubrir con fil y reservar en la heladera.
2. Estirar con el palo de amasar, hasta 1 mm de espesor, cortar tiras de 15 x 20 cm, cocer en agua hirviendo con sal, enfriar y reservar. Si quiere evitar todo el proceso de amasado puede usar las tapas de lasaña secas.
3. Limpiar la pierna, moler la carne o cortar en trozos pequeñitos. Reservar. Picar la cebolla y el pimentón en cuadritos.
4. Para la salsa de tomate, pelar los tomates y licuarlos, saltear la cebolla y el pimentón, agregar la carne, saltear hasta que esté cocida, agregar los condimentos, el ajo y la copa de vino, dejar evaporar el alcohol, agregar 3/4 partes de la salsa de tomate y cocinar hasta reducir un poco la salsa.
5. Para la salsa crema, preparar una salsa blanca con la leche, la mantequilla y la harina, agregar la crema y condimentar.
6. Para armar la lasaña, colocar 2 cucharadas de salsa de tomate en una fuente para horno, colocar una capa de las masas de lasaña, recubrir con salsa boloñesa, esparcir la mitad de la mozzarella rallada, colocar otra capa de hojas de lasaña, otra de salsa boloñesa y el resto de la mozzarella, cubrir con las lonjas de jamón y finalmente con otra capa de hojas de lasaña.
7. Cubrir todo con un poco de salsa de tomate y con la salsa crema, espolvorear con queso parmesano y llevar a horno moderado, previamente calentado por aproximadamente 30 minutos.



INGREDIENTES

1 kg. de chuletas de cerdo
4 carotes o zucchinis
4 zanahorias
1 libra de yuca
Ajo a gusto
1 copa de vino blanco
1 cda. de mantequilla
6 cdas. de aceite de oliva
Aceite para freír (cantidad necesaria)

Tips de cocina

Habitualmente el cerdo se combina con sabores dulces, como la miel, la mostaza, las ciruelas y la piña. Pero es perfectamente adaptable a recetas que se hacen con carne de vaca.

Chuletitas de cerdo a la provenzal

Acompañadas de yuca frita o hervida, zanahorias y carote (zucchini) salteados

PREPARACIÓN

1. Pelar la zanahoria y cortar en juliana o en noisette (en forma redonda) con un sacabolitas y dar un pequeño hervor. Si es en juliana podemos cocer directamente.
2. Lavar y cortar el zucchini en juliana o en noisette, reservar.
3. Pelar y hervir la yuca, luego freirla y calentar una plancha o sartén, colocando una cucharada de aceite de oliva para grillar las chuletas por ambos lados.
4. En una sartén, colocar la cucharada de mantequilla y saltear las verduras, reservar. En otra sartén colocar rápidamente una cucharada de aceite de oliva y el ajo, sin dejar que éste se quemé.
5. Colocar las chuletas grilladas, salpimentar, colocar el perejil, verter el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y luego colocar en un plato con las verduras salteadas y la yuca frita.
6. Para lograr un platillo más saludable, podemos presentar el plato con yuca y las verduras cocidas al vapor.

Sus recetas favoritas con la calidad de...



Pedidos: Av. Alemania No.3030
teléfono: 3424886 email: ventas-embutidos@coloniapirai.com

Sofía

En Sofía se confía



Pierna de cerdo al vino

INGREDIENTES

800 gr. de pierna de cerdo
2 cdas. de aceite de oliva
¼ taza de azúcar rubia
4 dientes de ajo
2 ramitas de romero
1 cda. de sal gruesa
Pimienta negra molida fresca
1 cda. de pimentón dulce o paprika

2 cebollas cortadas en cuartos
2 cdas. de aceite de oliva
¼ taza de azúcar rubia
1 botella de 3/4 de malbec u otro vino tinto de su preferencia
2 zanahorias
6 papas grandes
1 taza de leche
1 cda. de mantequilla
Hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. En una olla de altura mediana y capacidad suficiente para que entre todo la pierna, calentar el aceite de oliva.
2. Agregar el azúcar y cuando comienza a caramelizarse dorar los pedazos de cerdo hasta que estén caramelizados.
3. Agregar los condimentos, hierbas, especias y por último el vino, de a poco para que ayude a levantar todos los sabores del fondo de la olla.
4. Reducir el fuego a mínimo, tapar y dejar cocinar por 30 minutos. Revisar que el líquido de cocción no se haya reducido mucho, y si éste es el caso, agregar un poco de agua o caldo, para que la carne quede sumergida.
5. Continuar la cocción, siempre con la olla tapada hasta que la carne se note tierna al ser pinchada con un tenedor.
6. Retirar los trozos de cerdo y dejarlos reposar. Colar el jugo de cocción y reducir a fuego medio hasta la mitad.
7. Servir la carne bañada en la salsa de malbec, acompañada por puré de papas o camote y/o un vegetal de estación a elección.



ADEPORC

Milanesas napolitanas de lomo de cerdo



INGREDIENTES

1 kg. de lomo de cerdo
400 grs. de pan molido
5 huevos
1 cebolla picada
150 grs. de mozzarella
150 grs. de jamón cocido
2 calabazas o jocos
2 cdas. de mantequilla
1 taza de leche
2 pepinos
3 tomates peritas
4 limones
2 cdas. de aceite de oliva
Cilantro y quirquiña a gusto
Ajo y perejil a gusto
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Limpiar el lomo, cortarlo en bifés delgados, golpearlos levemente con un martillo de madera para lograr el espesor deseado, salpimentar y pasar por pan molido.
2. Batir los huevos junto con el ajo y el perejil picado, sal y pimienta, pasar las milanesas por el huevo y el pan molido, reservar en la heladera.
3. Partir la calabaza a la mitad, sacar las semillas y poner a cocer en agua hirviendo hasta que estén tiernas, vaciar de su cáscara y hacer un puré uniforme, sin bolas, agregar la mantequilla y la leche, sobre fuego mínimo, homogeneizar bien y reservar.
4. Pelar los pepinos, cortar en cuadritos, salar, dejarlos por 15 minutos y enjuagar. Luego, pelar los tomates y retirar las semillas, cortarlos en cuadritos (concasse).
5. Mezclar el pepino y el tomate con la quirquiña y el cilantro picado, agregar jugo de limón, aceite, sal y pimienta, reservar en la heladera.
6. Fritar las milanesas en abundante aceite. Pelar el tomate restante y licuar, saltear la cebolla, agregarle el tomate, un poquito de ajo, sal, pimienta y orégano, dejar enfriar un poco la salsa.
7. Colocar las milanesas en una fuente para horno, ponerle una cucharada de salsa, luego una rodaja de jamón cocido, la mozzarella rallada y llevar a horno fuerte, hasta que se derrita el queso.
Sacar del horno, espolvorear con orégano y servir con puré como acompañamiento.



INGREDIENTES

1 kg. de costilla de cerdo cortada en tiras delgadas
6 papas
½ taza de arvejas
½ taza de habas verdes
½ kg. de maní pelado
2 tazas de leche entera
3 litros de agua
1 taza de cebolla
1 taza de pimentón
1 zanahoria
1 taza de repollo blando y espinaca cortado en juliana
½ zapallo calabaza en cubos
1 cucharilla de comino
2 dientes de ajo
1 cda. de sal
1 cda. de orégano
1 cda. de perejil
1 y ½ cda. de ají amarillo molido o palillo (si no quiere picante)
¼ taza de leche

Sopa de maní con costillitas de cerdo

PREPARACIÓN

1. Parta las papas peladas en cuatro, pele las arvejas, pique la cebolla menuda y la calabaza en cubos. Fría la cebolla y el pimentón en el aceite.
2. En una olla ponga al fuego los tres litros de agua. Mientras tanto saltee las costillas y luego agregue los pimentones y la cebolla, incorpore todo al agua hirviendo.
3. Deje dar un hervor, agregue el resto de las verduras y ponga la sal, el comino, el orégano, el ají y el ajo. Luego agregue el maní licuado con la leche.
4. Deje cocer hasta que la carne quede blanda y cocida, una hora aproximadamente. Agregue las habas, las arvejas y las papas. Cocine hasta que estén suaves.
5. Sirva en plato hondo, con un pedazo de carne y adorne con el perejil y papitas fritas ralladas.



Patasca de cerdo



INGREDIENTES

1 Cabeza de cerdo
1 kg. de carne de pierna de cerdo
½ kg. de costillas ahumadas
1 kg. de maíz mote blando (remojado)
5 cebollas
3 tomates
3 puerros
1 apio
Ajo a gusto
1 amarro de cebollita verde
Manteca para hacer el ahogado
2 copas de vino blanco
Sal, pimienta, comino y colorante rojo o paprika al gusto
Huacataya a gusto
Ají molido a gusto

PREPARACIÓN

1. Ponga a cocer la cabeza en el horno hasta que esté cocido, (aproximadamente 2 horas).
2. Reahogue con una cucharada de manteca, la mitad de la cebolla, el puerro, el apio y el ajo. Con la carne de la pierna cortada en trozos pequeños, agregue el tomate cubeteado y el vino blanco, deje evaporar el alcohol y agregue el agua.
3. Agregue la cabeza de cerdo cocida y el mote a la olla y deje cocinar; agregue los condimentos y hierbas a su gusto, déjela hervir hasta que el maíz reviente y la carne esté muy blanda.
4. Luego de unas 3 horas de cocción, quítele los huesos que seguramente están sin nada de carne; haga el ahogado, con la mitad de las verduras que reservó e incorpórelolo a la patasca.
5. La patasca se sirve como una sopa espesa. La lengua y los sesos deben cortárselos y ponerlos también a la sopa. Sirva acompañado de yuca, cebollita cambia y ají, ya sea en llajúa o un reahogado de cebolla con ají molido.

Albóndigas de cerdo con espagueti



INGREDIENTES

1 kg. de carne de pierna de cerdo molida
1 copa de vino blanco
2 cdas. de aceite de oliva
1 kg. de tomates
1 kg. de cebolla
4 pimentones rojo y verde
Ajo y perejil a gusto

PREPARACIÓN

1. Mezclar la carne molida con el ajo y perejil picados, sal, pimienta y 100 grs. de queso parmesano, echar 1 taza de agua helada y amasar para integrar los condimentos, formar las albóndigas en bolitas del tamaño deseado, pasar por harina de pan, por huevo batido con sal y pimienta y nuevamente por harina de pan, reservar en la heladera.
2. Preparar una salsa salteando la cebolla y el pimentón en aceite de oliva, agregar el vino blanco, dejar evaporar el

Paprika a gusto
Sal y pimienta a gusto
Orégano a gusto
400 grs. de pan molido
4 huevos
200 grs. de queso parmesano
400 grs. de espaguetis secos

- alcohol y agregar el tomate pelado y licuado, condimentar con sal, pimienta, paprika y orégano, reservar. Fritar las albóndigas en abundante aceite y reservar.
3. Cocer los espaguetis al dente, en una olla con agua hirviendo, calentar la salsa, agregar las albóndigas, servir los fideos con la salsa y queso parmesano.





Si comió carne de cerdo de granja en esta semana

ESTAMOS FELICES

Cumplimos nuestro objetivo



Cuarto anillo N° 4190, entre Av. Beni y Av. Cristo Redentor - Tel. 342 9667 - info@paragraph.com.bo



FRIGORIFICO MONSERRAT

Dir.: Km. 13 al norte, Valle Sánchez - Telf.: 385 3252 / 385 3487



¿Por qué consumir?

La carne de cerdo es fuente de proteínas y vitaminas necesarias para mantener el cuerpo sano. A continuación se detallan algunos componentes benéficos que están presentes en este alimento:

• **Proteínas**

Formadas por una cadena de aminoácidos, favorecen el crecimiento y desarrollo en la infancia y adolescencia; la reparación y protección de tejidos y órganos, en especial cuando el cuerpo presenta una herida, infección o enfermedad; la formación de tejidos del feto y la producción de leche materna, imprescindibles para las mujeres embarazadas.

• **Hierro**

Favorece a la elaboración de hemoglobina, la cual transporta oxígeno al organismo.

• **Magnesio**

Ayuda al funcionamiento muscular y la formación de los huesos.

• **Fósforo**

Fortalece los huesos y es fuente de energía.

• **Zinc,**

Ayuda en el funcionamiento del sistema inmune.

• **Potasio**

Colabora a mantener la presión arterial y el ritmo cardiaco en niveles normales.

• **Tiamina**

Vitamina que interviene en el metabolismo de los carbohidratos y cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso.

• **Colágeno**

Esencial para elasticidad y flexibilidad de los órganos e integridad de la estructura de la piel.

• **Ácidos grasos esenciales**

Sirven de fuente de energía. Existen otros como el ácido oleico que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y aumenta el colesterol bueno.

• Además, las muy importantes vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12



ADEPORC



Cortes, características y cocción

1. Carré / Costillas

Este corte se caracteriza por un ojo central de carne rosa claro, muy magra y sin vetas de grasa intramuscular, rodeada por una fina capa de grasa blanca y cremosa exterior. Huesos blancos con el centro rojo y esponjoso.

Asadas a la parrilla / A la plancha / Salteadas / Fritas / Asado al horno / A la cacerola

2. Bifes de pecheto, nalga, cuadril, cuadrada y bola de lomo del jamón

Carne rosa oscuro. Textura lisa y uniforme. Sin capa exterior de grasa ni piel.

Asada a la parrilla / Fritas / Milanesas / Asadas en la plancha / Al disco / A la cacerola

3. Chuletas de Jamón

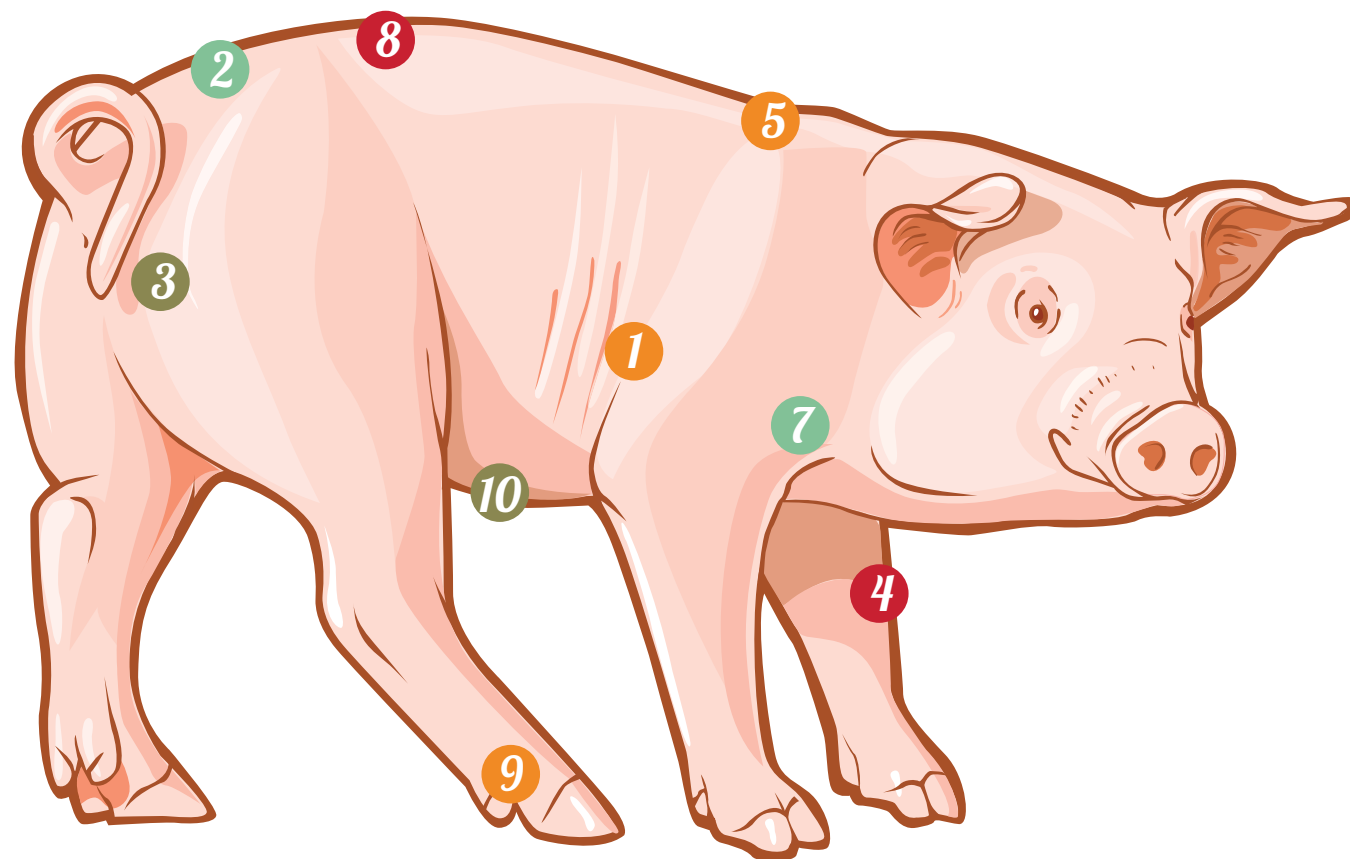
Corte transversal de la pierna trasera del cerdo. Distintas tonalidades del rosa en la carne. Hueso central y grasa al margen.

Asada a la parrilla / Asada en el horno / A la plancha

4. Chuletas de paleta

Corte transversal de la pata delantera. Carne ligeramente veteadada. De color rosa oscuro con grasa exterior o piel.

Asados a la parrilla / Braseados / Guisados



5. Bondiola

Corte compuesto por varios músculos pequeños. Color rosa oscuro marmolado por las vetas de grasa que separan los pequeños músculos.

A la parrilla / A la plancha (Bifes) / Al horno / Estofados / A la cacerola

6. Carne picada

Carne de color rosa pálido con un poco de grasa.

Rellenos / Empanadas / Hamburguesas / Salsas

7. Pechito / Asado

Es un corte de la zona abdominal que intercala finas costillas con carne rosa y vetas de grasa. Los huesos cortados deben ser blancos traslúcidos y no deben presentar astillas.

Asados a la parrilla / Asados en el horno

8. Solomillo / Lomo

Es la carne más magra, sin nada de grasa. Carne rosa intenso.

Asado a la parrilla / Salteado / Cocciones rápidas

9. Patas y Manos

Extremidades blancas rosáceas.

Guisados / Escabeches

10. Panceta

Corte con capas típicas intercaladas de grasa, carne, grasa y cuero. La grasa debe ser de un blanco perlado y la carne de un típico color rosa.

A la plancha / Asado a la parrilla / Guisados / Salsas / Fritos





Asociación Departamental de Porcicultores Santa Cruz

Todas estas recetas han sido compartidas por el chef Pablo Palmioli en el programa La Batidora de Unitel, un espacio dedicado a promover el consumo de la carne de cerdo de granja.



Av. Alemana, Calle Rurrenabaque # 153 - Telf.: 343 6423 - Santa Cruz de la Sierra

www.adepor.com.bo