



Four
DEVORADORES
♦ EL SABOR DE SABER MÁS DE LO QUE SABES ♦

LET'S FIRE IT UP!



RECIPES

CONTENIDO:

Smashburgers con cebolla caramelizada	pag. 1
Tostadas de costillas de cerdo	pag. 2
Mango tostadas tacos	pag. 3
Brochetas de cerdo con chimichurri de cilantro	pag. 4
Pizza de filete con pesto y chimichurri	pag. 5
Costillas de cerdo con cola	pag. 6
Sandwich estilo sloppy joe	pag. 7
Mini Hamburguesas de Pulled Pork	pag. 8



SMASHBURGERS CON CEBOLLA CARAMELIZADA



INGREDIENTES:

- ★ 2 libras (900 g) de carne molida de res de Estados Unidos
- ★ 4 cucharadas de mantequilla
- ★ Cebolla en rodajas finas
- ★ 3 dientes de ajo, picados
- ★ 1 cucharada de tomillo fresco finamente picado
- ★ 8 rebanadas de queso americano
- ★ 1/2 taza de mayonesa
- ★ 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ★ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ★ 4 panes de hamburguesa, partidos y tostados
- ★ Lechuga rallada

PREPARACIÓN:

Calienta una plancha o una sartén grande de hierro fundido a fuego medio hasta que esté caliente. Mientras tanto, divide la carne en ocho porciones iguales. Forma ligeramente bolas sueltas. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Coloca la mitad de las bolas sobre la plancha; cocina de 1 a 2 minutos, o hasta que la parte inferior esté dorada y crujiente. Coloca junto a cada bola: 1/2 cucharada de mantequilla, varias cebollas picadas, 1/4 de cucharadita de ajo picado y una pizca de tomillo.

Voltea las bolas de carne sobre las cebollas, aplastándolas con una espátula o prensa para hamburguesas hasta formar tortitas delgadas. Cocina de 1 a 2 minutos, hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado horizontalmente en el centro marque (71 °C). Retira de la plancha y mantén caliente. Repite el proceso con el resto de la carne.

CONSEJO DEL COCINERO:

Los tiempos de cocción son para carne molida completamente descongelada. El color no es un indicador confiable del punto de cocción de la carne molida.

Coloca una rebanada de queso sobre cada tortita; apila dos tortitas juntas para formar una hamburguesa doble.

En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, la cebolla en polvo y el ajo en polvo.

Unta la mayonesa de ajo sobre los panes. Coloca lechuga sobre las mitades inferiores de los panes; añade las hamburguesas dobles y cubre con la otra mitad del pan.

PERSONALIZA CON OTROS TOPPINGS CREATIVOS PARA HAMBURGUESA

TOSTADAS DE COSTILLAS DE CERDO



INGREDIENTES:

- ★ 2 racks de costillas de cerdo baby back (de unas 2½ libras cada uno), quitando la membrana de la parte posterior de cada rack y secados a palmaditas con papel toalla
- ★ 1¾ tazas de mojo para marinar
- ★ 1 limón verde fresco, cortado a la mitad
- ★ ¼ taza de girasol.
- ★ 8 tortillas de maíz (2 por persona)
- ★ 1 lata (16 oz.) de refritos de frijoles negros
- ★ Guacamole

PREPARACIÓN:

- Coloca cada rack de costillas en el centro de dos trozos de doble capa de papel aluminio. Vierte el mojo sobre la parte superior de las costillas, dividiéndolas en forma pareja, y luego envolviéndolas con el papel aluminio para crear paquetes apretados. Refrigerera los dos paquetes por 30 minutos.
- Cuando estén listas para cocinarse, retira las costillas de la marinada y permite que se adapten a la temperatura ambiente por 15-30 minutos, si da tiempo durante la preparación. Reserva la marinada.
- Precalienta la parrilla a 170 °C (fuego medio) con la hornilla central apagada, para crear calor indirecto.
- Coloca las costillas en la parte central de la parrilla sobre el calor indirecto, con el hueso hacia abajo. Cubre la parrilla y cocina las costillas, untándolas ocasionalmente con la marinada reservada. Cocina a una temperatura interna mínima de entre 62.8°C – 87.8°C con 3 minutos de reposo
- Mientras tanto, coloca las dos mitades del limón con el lado cortado hacia abajo sobre el calor directo y asa por 2-3 minutos, hasta que estén ligeramente carbonizadas.
- Retira los huesos de las costillas y desmenuza la carne usando un cuchillo. Exprime una mitad del limón verde asado sobre la carne de cerdo.
- Calienta ¼ taza del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega las tortillas, una a la vez, y fríelas por 2 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crocantes. Retíralas de la sartén y ponlas aparte en una rejilla para enfriar o papel toalla. Repite el proceso con las tortillas de maíz restantes.
- Esparce los refritos de frijoles negros en cada tortilla, échales la carne de cerdo desmenuzada por encima, y termina con una porción de guacamole.

NOTA:

Para freír las tortillas en la freidora de aire en vez de la sartén, precalienta la freidora a 200 °C por 5 minutos. Untales aceite por cada lado usando una brocha. Coloca las tortillas cuidadosamente en la canasta y cocina por 4 minutos.

¡BUEN PROVECHO!

MANGO TANGO TACOS



INGREDIENTES:

- ★ 1 filete de carne de res de Estados Unidos sin hueso (Top Sirloin), (aproximadamente 450 gramos)
- ★ 1 paquete (35 g) de condimento para tacos
- ★ 3 cucharaditas de aceite de oliva
- ★ 1 taza de cebolla picada
- ★ 8 tortillas (20 cm de diámetro), calentadas
- ★ 2 tazas de lechuga rallada
- ★ 1 taza de queso cheddar rallado
- ★ 1/2 taza de salsa tipo chunky (con trozos)
- ★ 1 taza de mango fresco picado

PREPARACIÓN:

- Corta el filete de res a lo largo por la mitad, luego en tiras de aproximadamente 0.5 cm de grosor. Coloca la carne en un tazón mediano y mézclala con el sazónador para tacos hasta que esté bien cubierta.
- Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agrega la mitad de la carne; saltea de 1 a 2 minutos o hasta que el exterior de la carne ya no esté rosado. Retira de la sartén. Repite el proceso con 1 cucharadita de aceite y el resto de la carne. Reserva y mantén caliente.
- Agrega la cucharadita restante de aceite a la misma sartén y calienta. Añade la cebolla y cocina de 2 a 3 minutos, o hasta que esté tierna. Regresa la carne a la sartén y cocina 1 minuto más, o hasta que esté bien caliente.
- Distribuye porciones iguales de carne y cebolla sobre cada tortilla. Agrega lechuga, queso, salsa y mango al gusto.

BROCHETAS DE CERDO CON CHIMUCHURRI DE CILANTRO



INGREDIENTES:

- ★ 2 ½ lb de paleta de cerdo, cortados en cubos de 1"
- ★ 5 cdas. de aceite
- ★ ½ cda. de ajo en polvo
- ★ ½ cda. de cebolla en polvo
- ★ 1 cda. de ralladura de limón
- ★ 1 cda de cilantro finamente picado
- ★ 1 cucharadita de sal
- ★ ½ cucharadita de pimienta

CHUMURRI DE CILANTRO:

- ★ 1 taza de cilantro fresco
- ★ 2 dientes de ajo
- ★ ¼ taza de cebolla morada
- ★ 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ★ ½ taza de aceite de olivo
- ★ 1 cucharadita de hojuelas de chile
- ★ 1 cucharadita de orégano
- ★ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- En un molde grande, pon a marinar la carne de cerdo con el aceite, ajo en polvo, cebolla en polvo, ralladura de limón, cilantro, sal y pimienta. Mezcla hasta que todo esté perfectamente mezclado. Tapa el molde y deja marinando en el refrigerador por lo menos 4 horas o desde la noche anterior.
- Chimichurri de cilantro: En una licuadora o procesador de alimentos, agrega todos los ingredientes y muele muy poco, lo suficiente para que los ingredientes queden bien picados y mezclados. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Inserta los trocitos de carne de cerdo en los alambres de metal para brochetas. Deja reposar las brochetas a temperatura ambiente por 5 minutos antes de ponerlas en la parrilla.
- Pon las brochetas en la parrilla, a temperatura media 170 °C a fuego indirecto. Las brochetas toman forma como un triángulo, así que asa por aproximadamente 4 minutos por lado. Asa las brochetas hasta que la carne de cerdo alcance

NOTA:

Si estás usando palillos de bambú para las brochetas, déjalos remojando en agua por lo menos 20 minutos antes de que les insertes la carne.

PIZZA DE FILETE CON PESTO Y CHIMICHURRI



INGREDIENTES:

- ★ 1 filete de res de Estados Unidos (Tri Tip) (aproximadamente 450 g)
- ★ 2 cucharadas de pesto de albahaca
- ★ 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ★ 1 masa de pizza refrigerada (integral, de trigo entero o regular), aproximadamente 450 g
- ★ Spray antiadherente para cocinar
- ★ 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad o en cuartos si son grandes
- ★ 1/2 taza de mezcla de quesos rallados
- ★ Sal al gusto
- ★ Chimichurri al gusto
- ★ Rúgula (Opcional)

PREPARACIÓN:

- En un tazón pequeño, mezcla el pesto con el jugo de limón. Unta uniformemente el filete de res con 1 cucharada de la mezcla de pesto.

• Coloca el filete sobre una parrilla a fuego medio, con brasas cubiertas de ceniza. Asa, con la parrilla tapada, de 11 a 15 minutos (o de 13 a 16 minutos en una parrilla de gas precalentada a fuego medio), volteándolo ocasionalmente, hasta lograr el término deseado:



Término medio (63°C)

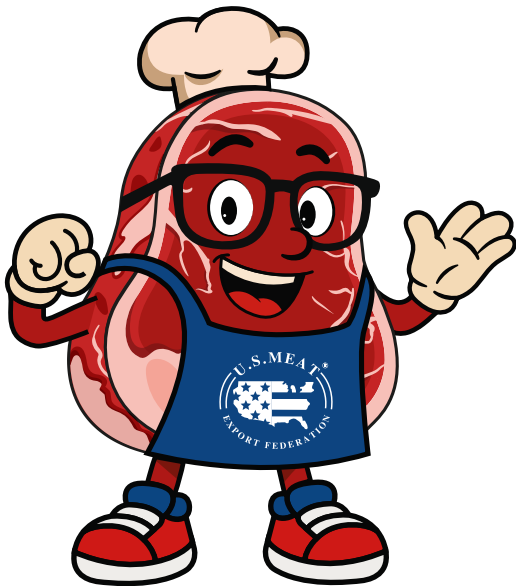
- Mientras tanto, precalienta el horno a (220°C). Rocía una bandeja para hornear con bordes (de aproximadamente 25 x 38 cm) con spray antiadherente. Coloca la masa en la bandeja y estírala con las manos hasta cubrir todo el fondo. Unta la masa con las 3 cucharadas restantes de la mezcla de pesto. Añade los tomates y el queso por encima.
- Hornea a (220°C) durante 15 a 18 minutos, o hasta que la masa esté dorada.
- Corta el filete en rebanadas; sazona con sal al gusto. Coloca las rebanadas de filete sobre la pizza. Agrega el chimichurri al gusto y la rúgula si lo deseas.

COSTILLAS DE CERDO CON COLA



INGREDIENTES:

- ★ 2 piezas de costillar cerdo al estilo San Luis, 2 ½ libras cada una
- ★ 4 cucharaditas chile en polvo
- ★ 2 cucharitas de sal de ajo
- ★ 1 ½ cucharaditas chipotle puro molido, dividido
- ★ ¼ taza, y 1/3 taza de soda con sabor a cola (no dietética)
- ★ ¾ taza de salsa barbacoa



PREPARACIÓN:

- Prepara el asador a fuego medio.
- Empezando por la parte huesuda de las costillas, pasa un cuchillo pequeño y delgado por debajo de las membranas de los huesos.
- Suelta cerca de 1 pulgada de la membrana.
- Agarra la membrana desprendida con una toallita de papel y hala a lo largo de la costilla para retirar la membrana. (Quizás tengas que hacer esto un par de veces hasta que casi toda la membrana sea removida).
- Si se necesita espacio en el asador, corta cada pieza o costillar por la mitad, cortando entre dos de las costillas.
- En un envase pequeño, mezcla el chile en polvo, la sal de ajo y una cucharadita de chipotle. Mientras el asador se calienta, frota la mezcla sobre las costillas y déjalas reposar durante 15 a 30 minutos.
- Vierte ¼ taza de la cola en un envase. Coloca las costillas boca abajo sobre el asador* sobre fuego indirecto.
- Cúbrelas y cocínalas durante 1 ½ a 1 ¾ de hora, frotando las costillas con la cola por ambos lados cada 20 minutos, hasta que la carne de las costillas se encoja y los huesos queden expuestos aproximadamente como por ½ pulgada en las puntas.
- Mientras tanto, en una cacerola pequeña, combina la salsa de barbacoa con el 1/3 taza de cola restante.
- En la estufa, hierva levemente a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que reduzca a ¾ de taza. Agrega la ½ cucharadita de chipotle restante y revuelve.

Si quieres, puedes sustituir el chipotle por pimienta de cayena. Estas costillitas son un plato muy típico en los Estados Unidos y suelen servirse con acompañantes populares como una ensalada cremosa de papa, mazorca con mantequilla y ensalada de repollo.

SANDWICH ESTILO SLOPPY JOE



INGREDIENTES:

- ★ 2 piezas de costillar cerdo al estilo San Luis, 2 ½ libras cada una
- ★ 4 cucharaditas chile en polvo
- ★ 2 cucharitas de sal de ajo
- ★ 1 ½ cucharaditas chipotle puro molido, dividido
- ★ ¼ taza, y 1/3 taza de soda con sabor a cola (no dietética)
- ★ ¾ taza de salsa barbacoa

PREPARACIÓN:

- Los tiempos de cocción son para carne molida completamente descongelada. La carne molida debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de (71 °C). El color no es un indicador confiable del punto de cocción.

CONSEJO DEL COCINERO:

Calienta una sartén grande antiadherente a fuego medio hasta que esté caliente. Agrega la cebolla y cocina de 3 a 5 minutos, hasta que esté dorada. Agrega la carne molida de res y el pimientto; cocina de 8 a 10 minutos, desmenuzando la carne en trozos de aproximadamente 1,5 cm y revolviendo ocasionalmente.

- Agrega la pasta de tomate, la salsa barbacoa, el ketchup, la salsa Worcestershire, el azúcar morena y la mostaza; sube el fuego a medio-alto. Lleva a ebullición; cocina de 5 a 10 minutos o hasta que la salsa espese, revolviendo ocasionalmente. Sazona con sal al gusto.
- Consejo del cocinero: Puedes agregar 2 cucharadas adicionales de salsa barbacoa si deseas un sabor más dulce y más intenso.
- Divide la mezcla de carne de manera uniforme entre los panes. Agrega pepinillos, ensalada de col y rebanadas de queso, si lo deseas. Cierra los sándwiches.
Frota las costillas con la salsa y sigue cocinando de 20 a 30 minutos, rociándolas con más salsa y volteándolas frecuentemente hasta que queden bien glaseadas y tiernas.
- Córtalas entre los huesos y sírvelas.

MINI HAMBURGUESAS DE PULLED PORK



INGREDIENTES:

- ★ 6 libras de paleta, espaldilla u hombro de cerdo 8 libras de lomo de cerdo o paleta de cerdo, cortadas en cubos grandes,
- ★ 2 cebollas blancas, cortadas en rodajas finas
- ★ Aproximadamente 6 hojas grandes de plátano, para envolver la carne de cerdo

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- ★ 1/4 taza de jugo de cochinita pibil, que sale después que se cocine
- ★ 1 taza de crema agria
- ★ 1 a 2 cucharadas de cilantro picado

PARA PREPARAR LOS BOCADITOS:

- ★ Panecillos brioche para bocaditos
- ★ Cebollas rojas moradas en escabeche ("curtido")(1 cebolla morada en vinagre blanco con un chorrito de limón)
- ★ Cilantro para decorar

PARA HACER EL ADOBO:

Introduce en la licuadora las especias, los ajos, la pasta de achiote troceada, y el jugo de naranja agria

PREPARACION:

Coloca los trozos de carne de cerdo en un recipiente o sartén grande. Cubre con el adobo, frotando o masajeando la carne de cerdo para marinar bien.

Cúbrela con una envoltura de plástico y déjala adobar durante al menos 5 horas o preferiblemente durante la noche.

El día de la cocción:



precalienta el horno a 160°C.

- Limpia las hojas de plátano, luego pásalas sobre el fuego o la parrilla, moviéndolas constantemente, hasta que se ablanden y se vuelvan flexibles. Córtalas en trozos manejables, si lo deseas. Forra una bandeja grande para asar con las hojas, superponiéndolas hasta la mitad en ambas direcciones y dejando suficiente para poder envolver la carne y atrapar los jugos de la cocción.
- Agrega la carne de cerdo junto con todo el adobo, agrega las cebollas en rodajas y cubre todo con las hojas de plátano para formar un paquete.
- Cubre bien la sartén y el paquete con tapa o papel de aluminio para mantener el calor y la humedad.
- Hornea de 5 a 6 horas o hasta que la carne se deshaga al pinchar con un tenedor. Deja reposar la carne de cerdo dentro del paquete de hojas de plátano al menos de 20 a 30 minutos.
- Abre el paquete de hojas de plátano desde la parte superior, dejando la carne de cerdo aún dentro y reserva 1/4 de taza de los jugos de cocción.

HAZ LA SALSA DE CREMA:

- en un recipiente pequeño, mezcla los jugos de la cocción reservados con la crema y el cilantro picado.
- Saca pedazos de la carne de cerdo poco a poco para ir desmenuzándolos. Añade esto a un bowl junto con el juguito de la cocción.

PARA HACER LOS MINIS SANDWICHES:

- corta los panecillos por la mitad y extiende la crema sobre cada mitad. Agrega de 3 a 4 cucharadas de carne de cerdo desmenuzada sobre cada panecillo. Coloca encima las cebollas encurtidas.

¡Y A DISFRUTAR!