



4

0



# Libro de Cocina Paleo con Carne de Res

<http://www.midietapaleo.com/>



Recetas de  
Cocido Lento



Guisados y Sopas



Perfecto para  
Todas las Comidas



Recetas  
Res + Verduras

### **AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:**

COPYRIGHT (C) 2013. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

<http://www.midietapaleo.com> CONSERVA 100% DERECHOS DE ESTE MATERIAL Y NO SE PUEDE VOLVER A PUBLICAR, MODIFICAR NI REDISTRIBUIR DE NINGUNA MANERA SIN EL CONSENTIMIENTO EXPRESO POR ESCRITO DE LOS PROPIETARIOS

**IMPORTANTE:** AQUELLOS QUE PODRÍAN ESTAR EN RIESGO DE LOS EFECTOS DE UNA INTOXICACIÓN DE SALMONELA (ANCIANOS, MUJERES EMBARAZADAS, NIÑOS PEQUEÑOS Y AQUELLOS QUE SUFREN DE ENFERMEDADES DE DEFICIENCIA INMUNOLÓGICA) DEBEN CONSULTAR A SU PROFESIONAL DE LA SALUD ACERCA DE COMER HUEVOS CRUDOS.

# • MANZANAS RELLENAS CON • CARNE AL HORNO

Rinde: 4 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA

1/4 LIBRA (110G) CARNE DE RES DE PASTOREO, CORTADA EN CUBOS CHICOS

1 TAZA DE CALDO DE CARNE

1/4 CUCHARADITA DE SAL MARINA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

4 MANZANAS GRANDES GRANNY SMITH



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Agrega el aceite de oliva y saltea la cebolla hasta que esté tierna, luego agrega la carne picada y cocinar hasta dorar ligeramente, revolviendo regularmente. Agrega el caldo de carne, sal marina y pimienta y lleva a hervir a fuego lento. Cocina durante 30-40 minutos o hasta que la carne esté tierna y el caldo se haya reducido.

Mientras está hirviendo la carne, corta la parte superior de las manzanas y reserva. Usando una cuchara pequeña quitar todo lo posible del centro de la manzana, luego rellena las manzanas con la carne cocida y coloca las tapas de las manzanas en la parte superior.

Coloca las manzanas rellenas en la bandeja para horno y hornea durante 40-60 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas. Reparte las manzanas rellenas en cuatro platos y sirve.

# • FILETE MIGNON A LA PARRILLA CON BERENJENA ASADA Y TOMATES

Rinde: 2 porciones

2 FILETES MIGNON DE PASTOREO DE 2.50 CM DE ESPESOR

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 MEDIUM TOMATO, HALVED

1 PIMIENTO ROJO, CORTADO EN LA MITAD, SIN LAS SEMILLAS

1 BERENJENA LARGA, CORTADA POR LA MITAD 1 PUÑADO DE CILANTRO

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Sazona los filetes mignon con pimienta negra molida y frota la superficie con una cucharada de aceite de oliva.

Asa los filetes durante 3-4 minutos por cada lado para punto medio, o hasta tu punto de cocción preferido: luego déjalos reposar 2 minutos.



Mientras la carne está en la parrilla, pincela el tomate en rodajas, el pimiento y la berenjena con la cucharada restante de aceite de oliva. Colócalos sobre la parrilla y cocina hasta que las verduras estén tiernas y aparezcan las marcas de la parrilla.

Reparte los filetes en dos platos. Sirve con las verduras asadas y decora cada plato con cilantro.

## • BISTECS A LA PARRILLA CON ROMERO •

Rinde: 4 porciones

4 CHULETONES DE PASTOREO DE 2.50 CM DE ESPESOR  
1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA, PARTIDOS  
1/2 CUCHARADITA DE TOMILLO  
1/2 CUCHARADITA DE ROMERO  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
4 TOMATES MEDIANOS, REBANADOS

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Frota la pimienta en grano, tomillo, romero y aceite de oliva en los chuletones para sazonarlos.

Asa los filetes durante 6-8 minutos por cada lado para punto medio, o hasta tu punto de cocción preferido. Déjalos reposar durante 2 minutos.

Reparte los filetes y el tomate en rodajas en cuatro platos y sirve inmediatamente.

## • CARNE ASADA CON ENSALADA FRESCA •

Rinde: 2 porciones

4 X FILETES MIGNON DE PASTOREO DE 2.50 CM DE ESPESOR  
1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA, PARTIDOS  
1 CUCHARADITA DE ROMERO, PICADO  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
8 TOMATES CHERRY, CORTADOS POR LA MITAD  
1 TAZA DE RÚCULA  
4 GAJOS DE LIMÓN

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Frota la pimienta, romero y aceite de oliva sobre los filetes para sazonarlos.

Asa los filetes durante 6-8 minutos por cada lado para punto medio, o hasta tu punto de cocción preferido. Déjalos reposar durante 2 minutos.

Reparte los filetes, el tomate en rodajas, rúcula y gajos de limón en cuatro platos y sirve inmediatamente.



# • ALBÓNDIGAS AL HORNO • SOBRE CEBOLLA CARMELIZADA

Rinde: 4-6 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
4 CEBOLLAS BLANCAS GRANDES, REBANADAS

## PARA LAS ALBÓNDIGAS

2 LIBRAS (900G) DE CARNE DE RES DE PASTOREO MOLIDA  
1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
1 CUCHARADITA DE SAL DE MAR  
1 CUCHARADITA DE ALBAHACA PICADA  
1 DIENTE DE AJO, PICADO  
1 CEBOLLA GRANDE, PICADA  
1 HUEVO GRANDE  
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

## PARA LA SALSA

2 (400G) LATAS DE TOMATE TRITURADO  
1/2 TAZA DE ALBAHACA FRESCA, PICADA

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca la carne molida, pimienta negra, albahaca molida, sal marina, ajo, cebolla y huevo en un tazón grande y combina bien. Con las manos forma bolitas con a carne, del tamaño de una pelota de golf y reserva.



Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea las cebollas blancas de 30-40 minutos o hasta se caramelicen, transfírelas a la bandeja para hornear y reserva.

Vuelve a poner la sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva. Coloca las albóndigas en la sartén y cocina hasta que se doren.

Cubre la cebolla caramelizada con el tomate triturado, luego coloca encima las albóndigas y decora con la albahaca picada. Hornea durante 10-15 minutos hasta que las albóndigas estén cocidas. Déjalas reposar dos minutos antes de servir.

# • FILETES DE RIB-EYE A LA PARRILLA CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS •

Rinde: 2 porciones

## PARA LOS FILETES

- 2 FILETES RIB-EYE DE PASTOREO DE 2.50 CM DE ESPESOR
- ½ CUCHARADITA DE SAL MARINA
- ½ CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

## PARA LAS GUARNICIONES

- 1 TAZA CHAMPIÑONES, EN RODAJAS
- ½ LIBRA (230G) DE PUNTAS DE ESPÁRRAGOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

Precalienta el horno de convección en parrilla. Forra una asadera con papel de aluminio y reserva.

Seca los filetes con toallas de papel. Frota los filetes con sal marina, pimienta y aceite de oliva para sazonar y luego colócalos en la asadera. Coloca la bandeja sobre la rejilla del horno más cercana al quemador superior y asa durante 8-10 minutos de cada lado para punto medio, o a tu punto de cocción preferido y deja reposar durante 2 minutos.

Mientras los filetes se asan a la parrilla, coloca una sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva para las guarniciones. Saltea los espárragos durante 3-5 minutos o hasta que estén tiernos y reserva en un plato. Luego saltea los champiñones hasta que estén tiernos en la misma sartén y reserva en otro plato.

Reparte los filetes, espárragos y champiñones en dos platos y sirve.

# • OSSOBUCO •

Rinde: 4 porciones

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 8 X CAÑA DE RES CON HUESO (OSSOBUCO) DE 1 CM DE ESPESOR
- 5 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 1 TAZA DE TOMATES, SIN SEMILLAS Y PICADOS
- 2 ZANAHORIAS MEDIANAS, PELADAS Y PICADAS
- 1 CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE
- 2 TAZAS DE CALDO DE CARNE
- 1 HOJA DE LAUREL
- ½ CUCHARADITA DE TOMILLO MOLIDO
- 1 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- UN MANOJO PEQUEÑO DE PEREJIL DE HOJA PLANA PARA DECORAR

Coloca una sartén mediana sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Sella la carne hasta dorarla y reserva en un plato. Agrega el ajo y la cebolla y cocina hasta que estén ligeramente dorados, luego agrega los tomates, zanahorias y pasta de tomate y cocina durante 2 minutos.

Transfiere la mezcla a una olla de cocción lenta y luego agrega el caldo de carne, laurel, tomillo, sal marina y pimienta. Enciende la olla de cocción lenta a baja potencia y cocina por 6-7 horas o hasta que la carne esté tierna.

Reparte el ossobuco sobre cuatro platos decorados con perejil y sirve.

# • TERNERA BRASEADA CON • CEBOLLAS CAMBRAY

Rinde: 4 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

2 LIBRAS (900G) DE FALDA DE RES DE PASTOREO,  
CORTADA EN REBANADAS DE 3/4 CM DE ESPESOR

2 TAZAS DE CALDO DE CARNE

1 HOJA DE LAUREL

1 RAMITA DE ROMERO

CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

2 TAZAS DE CEBOLLA CAMBRAY

Precalienta el horno de convección a 160° grados centígrados/325 ° grados Fahrenheit.

Coloca una sartén mediana a fuego medio. Agrega el aceite de oliva para sellar la carne hasta que se dore y luego agrega el caldo de carne, laurel, romero y granos de pimienta y lleva a hervor lento. Tapa la sartén parrillas colócala en el horno. Cocina la carne durante 2 horas, dándole la vuelta cada hora; luego agrega las cebollas y sigue cocinando durante 30-60 minutos hasta que la carne esté tierna al pincharla con el tenedor.



Retira la carne de la sartén y resérvala en un plato. Coloca la sartén a fuego medio alto y reduce la salsa hasta que espese. Vuelve a poner la carne en la sartén y cocina 3 minutos más.

Reparte la carne y las cebollas en 4 platos y sirve.



# • COSTILLAS BRASEADAS AL HORNO CON BERENJENAS, CALABACINES Y TOMATES •

Rinde: 4-6 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

3 DIENTES DE AJO, PICADOS

1 CEBOLLA GRANDE, PICADA

3 LIBRAS (1.3 KG) DE COSTILLAS DE RES, EN CUBOS DE 5 CM

½ TAZA CALDO DE CARNE

1 BERENJENA MEDIANA, CORTADA EN SEMICÍRCULOS

1 CALABACÍN MEDIANO, CORTADO EN SEMICÍRCULOS

2 TOMATES MEDIANOS, CORTADOS EN GAJOS

1 RAMITA DE ROMERO

1/8 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA, PARTIDOS

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Cocina las costillas cortas hasta dorarlas y resérvalas en un plato.



Agrega el ajo y la cebolla y cocina hasta que estén ligeramente dorados, luego vuelve a poner las costillas en la sartén. Agrega el caldo de carne y cocina 5 minutos, luego agrega la berenjena, los calabacines y los tomates y mezcla ligeramente.

Transfiere todo el contenido de la sartén a la asadera, luego añade la ramita de romero y la pimienta para sazonar. Coloca la asadera en el horno y asa durante 2 horas o hasta que la carne esté tierna.

Sirve.

## • GUISO DE CARNE Y COL •

Rinde: 2 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA  
½ LIBRA (230G) LOMO DE RES DE PASTOREO  
CORTADO EN FINAS TIRAS PLANAS  
1 COL PEQUEÑA, PICADA  
⅛ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
¼ TAZA LECHE DE COCO  
1 CUCHARADITA DE CILANTRO, PICADO

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea la cebolla hasta que esté tierna, agrega el lomo y cocina 1 minuto. Agrega la col, saltea durante 2 minutos y sazona con la pimienta molida. Agrega la leche de coco, lleva a hervor lento y cocina durante 3-5 minutos hasta que la salsa esté espesa.

Sirve el guiso en platos hondos individuales decorados con cilantro picado.

## • SOPA DE CARNE CON HUEVO •

Rinde: 4 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
1 CEBOLLA GRANDE, PICADA  
1 TALLO DE APIO, CORTADO EN CUBOS  
1 ZANAHORIA MEDIANA, CORTADA EN CUBOS  
½ LIBRA (230G) CARNE DE RES DE PASTOREO MOLIDA  
4 TAZAS DE CALDO DE CARNE  
1 HOJA DE LAUREL  
½ CUCHARADITA DE SAL MARINA  
⅛ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
2 HUEVOS GRANDES  
1 CUCHARADITA DE PEREJIL PICADO

Coloca una cacerola grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea la cebolla, apio y zanahorias hasta que estén tiernos, luego agrega la carne molida y cocina durante 5 minutos. Agrega el caldo de carne y laurel luego llevar a hervor a fuego lento. Cocina durante 20-30 minutos hasta que esté bien cocida la carne molida y sazona con sal y pimienta.

Echa los huevos en la sopa hirviendo, mezcla hasta incorporar y cocina un minuto más.

Sirve la sopa en tazones individuales decorados con perejil picado.

# • OSSOBUCO ESTOFADO • CON VERDURAS SALTEADAS

Rinde: 2 porciones

## PARA EL OSSOBUCO

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

2 REBANADAS DE OSSOBUCO DE 2 CM DE ESPESOR

1 TAZA DE CALDO DE CARNE

2 DIENTES DE AJO, APLASTADOS

1 HOJA DE LAUREL

1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

## PARA LAS VERDURAS SALTEADAS

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

1 CANASTITA DE TOMATES CHERRY

6 ZANAHORIAS BEBÉ, PELADAS Y SIN LA PUNTA

1 MANOJO DE ESPÁRRAGOS

2 CEBOLLITAS VERDES, PICADAS

1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, SIN SEMILLAS Y PICADO

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Cocina el ossobuco hasta que se dore y luego agrega el caldo de carne y lleva a hervir a fuego lento. Agrega el ajo, laurel y pimienta para sazonar y cocina durante 1 a 2 horas o hasta que el ossobuco esté tierno.



Mientras se cocina el ossobuco, hierve agua en una cacerola mediana y blanquea las zanahorias y espárragos hasta que estén tiernos.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea los tomates durante 2 minutos, agrega las zanahorias blanqueadas y los espárragos y cocina durante 3 minutos.

Calienta 2 sartenes de tamaño individual a fuego medio-alto. Reparte el ossobuco, tomates cherry, zanahorias y espárragos en cada sartén y sirve decorado con cebollas verdes picadas y pimiento rojo picado.

# • AGUJA DE RES ESTOFADA •

Rinde: 6 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

3 LIBRAS (1.3 KG) ASADO DE PASTOREO, CORTADO Y ATADO

2 TAZAS DE CALDO DE CARNE

2 DIENTES DE AJO, PELADOS

1 HOJA DE LAUREL

1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA

1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Coloca una sartén sobre fuego medio y agrega el aceite de oliva. Sella la carne hasta que se dore, luego colócala en una olla de cocción lenta y agrega el caldo de carne, ajo, laurel, sal marina y pimienta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina 6 a 7 horas o hasta que la carne esté tierna.

Retira los hilos con los que ataste la carne y córtala en rebanadas antes de servir con tus guarniciones favoritas.





# • SALCHICHAS - DE CARNE • DE RES DE PASTOREO CON CEBOLLAS CARAMELIZADAS Y COL

Rinde: 2 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
4 SALCHICHAS DE RES DE PASTOREO, EN RODAJAS  
4 CEBOLLAS GRANDES REBANADAS  
1 COL CHICA, RALLADA  
1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA



Coloca una sartén sobre fuego medio-alto, agrega el aceite de oliva, saltea las salchichas hasta dorarlas y reserva en un plato.

Usando la misma sartén, saltea la cebolla en rodajas hasta que se dore, luego agrega la col y cocina 15 minutos o hasta que se caramelicé. Mezcla con las salchichas salteadas y sazona con pimienta molida.

Calienta 2 sartenes de tamaño individual a fuego medio y reparte la mezcla de salchicha en cada sartén para servir.



## • ENSALADA DE CARNE PICANTE •

Rinde: 2 porciones

### PARA LA ARRACHERA

- 1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1/2 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS
- 1/2 LIBRA (230) DE ARRACHERA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

### PARA LA ENSALADA

- 1 ECHALOTE REBANADO
- 1 CHILE HABANERO SIN SEMILLAS Y CORTADO EN RODAJAS FINAS
- 1 ZANAHORIA, CORTADA EN PALILLOS MUY DELGADOS
- 1 TAZA DE RÚCULA
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO, PICADO

Frota la arrachera con sal, pimienta y aceite de oliva para sazónarla.

Coloca una cacerola sobre fuego medio alto y dora la carne 4-6 minutos por cada lado para punto medio, o cocina hasta tu punto de cocción favorito; luego déjala reposar 2 minutos antes de cortarla en rebanadas.

Combina el resto de los ingredientes en un tazón mediano, agrega la carne en rebanadas y mezcla ligeramente.

Reparte la ensalada en dos platos y sirve.

## • FILETE MIGNON • ENVUELTO EN TOCINO

Rinde: 2 porciones

- 2 FILETES MIGNON DE PATOREO EN REBANADAS DE 4 CM
- 4 TIRAS DE TOCINO
- 4 PALILLOS DE DIENTES
- 1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Envuelve cada filete mignon con tocino y asegura los bordes con un palillo; sazona ambos lados con sal y pimienta.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Dora los filetes 1 minuto por cada lado y luego coloca en el horno. Cocina durante 7-10 minutos para punto medio o hasta tu punto de cocción deseado.

Deja reposar la carne 5 minutos y sirve con tus guarniciones preferidas.

# • COLA DE BUEY ESTOFADA •

Rinde: 4 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
2 LIBRAS (900G) DE RABO DE BUEY EN REBANADAS DE 4 CM  
1 CEBOLLA GRANDE, PICADA  
1 TAZA DE APIO, CORTADO EN CUBOS MEDIANOS  
2 ZANAHORIAS GRANDES, CORTADAS EN CUBOS MEDIANOS  
1 (156 ML) LATA DE PASTA DE TOMATE  
2 TAZAS DE AGUA  
1 CUCHARADITA DE BAYAS DE ENEBRO  
1 RAMITA DE TOMILLO  
1 RAMITA DE ROMERO  
1 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva para dorar las colas de buey en rodajas hasta que estén doradas y reserva.

Usando la misma sartén, saltea la cebolla, apio y zanahorias hasta que estén ligeramente doradas y vuelve a poner las rebanadas de cola de buey en la sartén. Agrega la pasta de tomate, cocina durante 3 minutos y luego agrega el agua y lleva a hervor lento. Coloca la mezcla en una olla de cocción lenta y añade las bayas de enebro, tomillo, romero, sal y pimienta.



Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja que se cocine durante 3 a 4 horas o hasta que estén tiernas las colas de buey.

Sirve las colas de buey estofadas en tazones individuales o con tus guarniciones preferidas.

# • CARNE ESTOFADA • CON ROMERO

Rinde: 4 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

3 LIBRAS (1.3 KG) ASADO DE AGUJA DE PASTOREO, EN  
REBANADAS DE 4 CM

2 DIENTES DE AJO, PELADOS

3 TAZAS DE CALDO DE CARNE

1 RAMITA DE ROMERO

1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA ENTEROS

3 ZANAHORIAS MEDIANAS, PICADAS TOSCAMENTE

1 PIMIENTO ROJO PEQUEÑO, SIN SEMILLAS Y CORTADO POR LA  
MITAD

1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto, agrega el aceite de oliva y sella los trozos de carne hasta que se doren.

Coloca los trozos de carne en una olla y agrega el ajo, caldo de carne, romero y granos de pimienta negra. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja cocinar 2 horas; luego agrega la zanahoria y rodajas de pimiento y sazona con sal. Sigue la cocción lenta durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna.

Sirve la carne estofada en tazones individuales o con tus guarniciones preferidas.



## • TERNERA ESTOFADA CON CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI •

Rinde: 2 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
2 DIENTES DE AJO, PICADOS  
1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA  
1 LIBRA (450) LOMO DE PASTOREO, CORTADO EN CUBOS DE 1.50 CM  
2 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE  
1 TAZA DE AGUA  
1 TAZA DE CHAMPIÑONES, CORTADOS POR LA MITAD  
1 ½ TAZAS DE BRÓCOLI  
¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
1 CUCHARADA DE HOJAS DE ALBAHACA, PICADAS

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el ajo y la cebolla hasta que se doren, luego agrega el lomo en cubos y cocina hasta que se doren. Agrega la pasta de tomate, revuelve, agrega el agua y llevar a hervor lento. Cocina 30-40 minutos o hasta que el lomo esté tierno, luego agrega los champiñones y el brócoli. Cocina 3 minutos y sazona con sal y pimienta.

Reparte la carne en dos platos y sirve, decorado con albahaca.

## • CAÑA DE RES ESTOFADA CON PURÉ DE CAMOTE Y BRÓCOLI •

Rinde: 4 porciones

### PARA LA CARNE ESTOFADA

2 DIENTES DE AJO  
1 CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA  
2 LIBRAS (900G) DE CAÑA DE RES, EN REBANADAS DE 2 CM  
1 TAZA DE VINO TINTO  
1 TAZA DE AGUA  
1 RAMITA DE TOMILLO

### PARA EL PURÉ DE CAMOTE

1 CAMOTE BLANCO MEDIANO-GRANDE  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
4 TAZAS DE BRÓCOLI

Coloca el ajo, cebolla, carne, vino tinto, agua y tomillo en una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja que se cocine durante 4 horas o hasta que la carne esté tierna.

Mientras tanto, coloca el camote en una cacerola con agua fría a fuego alto y deja hervir. Cocina 15 minutos o hasta que estén tiernos y luego cuélalo y quita la cáscara. Coloca los camotes en un tazón grande y usa una prensa para puré hasta que queden suaves y luego sazona con pimienta.

Hierve agua en otra cacerola a fuego alto, blanquea el brócoli hasta que esté tierno y cuélalo.

Reparte la carne estofada en cuatro platos y sirve con brócoli y puré de camote.

Si no deseas utilizar vino tinto, usa 2 tazas de caldo de carne.



# • BOEUF BOURGUIGNON •

Rinde: 4 porciones

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 5 TIRAS DE TOCINO, PICADO
- 2 LIBRAS (900 G) DE FALDA DE RES DE PASTOREO, CORTADA EN CUBOS GRANDES
- 3 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CEBOLLA, PICADA
- 3 ZANAHORIAS MEDIANAS, EN RODAJAS
- 1 TAZA CHAMPIÑONES, EN RODAJAS
- 1 CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE
- 1 TAZA DE VINO TINTO
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- 1 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el tocino picado hasta que se dore ligeramente y reserva en un plato. Luego agrega la carne a la sartén y saltea hasta que esté dorada; reserva en un plato.

Usando la misma sartén, agrega el ajo y la cebolla y saltea hasta dorar ligeramente; agrega luego las zanahorias, champiñones y pasta de tomate y cocina durante 2 minutos. Vuelve a poner la carne en la sartén, desglasa con vino tinto y cocina durante 2 minutos.



Agrega el tomillo, pimienta molida y sal marina para sazonar.

Coloca el contenido de la sartén en una olla de cocción lenta y agrega el tocino cocido. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja cocinar durante 3-4 horas o hasta que la falda esté tierna.

Sirve la carne estofada en tazones individuales o con tus guarniciones preferidas.



# • ENSALADA DE CARNE • Y TOMATE

Rinde: 4 porciones

## PARA LA CARNE

- 1 LIBRA (450G) DE ARRACHERA DE PASTOREO
- 1/4 DE TAZA DE VINAGRE DE SIDRA
- 1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

## PARA LA ENSALADA

- 1 TOMATE GRANDE, CORTADO EN GAJOS
- 1 PEPINO PEQUEÑO, EN REBANADAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA, REBANADA
- 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Combina la arrachera, vinagre de sidra, pimienta molida y aceite de oliva en un tazón mediano y deja marinar durante 10 minutos.

Coloca una cacerola a fuego medio alto y dora la arrachera 3-4 minutos por cada lado para punto medio o cocina hasta tu punto de cocción deseado. Deja reposar durante 2 minutos y luego rebana finamente.

Mezcla los tomates, pepino y cebolla en un tazón mediano y sazona con pimienta molida.

Reparte la ensalada en cuatro platos y luego agrega las rebanadas de arrachera y sirve.

# • ROAST BEEF • CON AJO

Rinde: 6-8 porciones

- 7 LIBRAS (1.3 KG) DE COSTILLAS DE RES
- 6 DIENTES DE AJO, CORTADOS POR LA MITAD
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- 2 CUCHARADITAS DE SAL MARINA
- 2 CUCHARADAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Corta surcos poco profundos en la carne, luego inserta los pedazos de ajo en cada corte. Frota la carne con sal marina, pimienta, mostaza y aceite de oliva para sazonar. Coloca la tira de costillas en la asadera y metela en el horno.

Hornea 2-3 horas hasta que estén tiernas y luego deja reposar durante 5 minutos.

Rebana y sirve con tu guarnición favorita.

# • PINCHOS DE CARNE • BARBACOA

Rinde: 2-3 porciones

1 LIBRA (450) DE FILETES DE LOMO, CORTADO EN CUBOS

1 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO

1 CUCHARADITA DE MOSTAZA EN POLVO

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

8 A 10 PINCHOS DE BAMBÚ



Sumerja los pinchos de bambú en agua durante al menos 30 minutos.

En un tazón de tamaño mediano combina todos los ingredientes juntos y mezcla bien; luego macera durante al menos 30 minutos.

Precalienta la parrilla a medio alto.

Saca los pinchos del agua, inserta la carne y reserva la marinada para rociarlos. Asa los pinchos durante 5-6 minutos por cada lado y baña con la marinada cada vez que los des vuelta.

Acomoda los pinchos de carne en un plato y sirve.



# • COSTILLAS DE TERNERA • A LA PARRILLA

Rinde: 4 porciones

2 LIBRAS (900G) COSTILLAS DE TERNERA DE PASTOREO  
1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS  
1 CUCHARADA DE TOMILLO SECO  
2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN  
¼ TAZA ACEITE DE OLIVA

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Coloca las costillas , la pimienta, tomillo, jugo de limón y aceite de oliva en un tazón grande y mezcla bien, luego déjalas marinar durante al menos 10 minutos.

Coloca las costillas de ternera a la parrilla y reduce el fuego a bajo. Tapa la parrilla y cocina durante 45-60 minutos o hasta que las costillas estén bien cocidas, dadas vuelta 2 a 3 veces mientras las bañas con la marinada.

Coloca las costillas en un plato y sirve con tu ensalada o guarnición preferida.



## • FILETES Y CHILES •

Rinde: 2 porciones

### PARA LOS FILETES

2 FILETES DE LOMO DE 115 G CADA UNO  
1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

### PARA LA GUARNICIÓN DE CHILE

1 CUCHARADITA DE ALCAPARRAS  
6 CHILES CHERRY BOMB, CORTADOS POR LA MITAD  
2 CHILES RED FINGER, PICADOS  
1 TOMATE MEDIANO, PICADO  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
2 RAMITAS CHICAS DE HOJAS DE ALBAHACA

Frota los filetes de lomo con pimienta molida para sazonarlos.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Dora los filetes 3-4 minutos por cada lado para punto medio, o hasta tu punto de cocción deseado, luego déjalos reposar 2 minutos antes de rebanarlos.

Mezcla las alcaparras, chiles cherry bomb y red finger, tomates y aceite de oliva en un tazón mediano.

Reparte los filetes rebanados y los chiles en dos platos y sirve, decorados con hojas de albahaca.

## • FILETES DE HÍGADO • SALTEADOS

Rinde: 2 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA  
1/2 LIBRA (230G) DE FILETES DE HÍGADO DE RES,  
CORTADOS EN TIRAS  
1 PIMIENTO ROJO MEDIANO, SIN SEMILLAS Y REBANADO  
1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea las cebollas hasta que estén tiernas, agrega el hígado en tiras y saltea hasta que esté dorado. Agrega el pimiento en rodajas, cocina 3 minutos y sazona con pimienta molida. Deja reposar dos minutos antes de servir.

# • HUEVOS ESCOCESSES • AL HORNO

Rinde: 2 porciones

1 LIBRA (450G) SALCHICHAS DE CARNE DE RES DE PASTOREO,  
SIN LA TRIPA

1/3 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA

1 HUEVO GRANDE

4 HUEVOS DUROS GRANDES, PELADOS

2 TAZAS DE ENSALADA MIXTA



Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350° grados Fahrenheit.

Forra una bandeja con papel para hornear y reserva.

Coloca las salchichas de carne, harina de almendra y huevo en un procesador de alimentos y procesa hasta combinar todo. Usando las manos, encierra cada huevo con la mezcla en forma de pelota de béisbol, luego coloca en la bandeja para hornear y deja enfriar durante 10 minutos.

Hornea durante 20-30 minutos o hasta que las bolas escocesas estén doradas. Deja reposar durante 3 minutos.

Reparte los huevos en cuatro platos y sirve con ensalada.



## • ARRACHERA A LA PARRILLA • Y HONGOS

Rinde: 4-6 porciones

### PARA LA CARNE

2 LIBRAS (900G) DE FILETES DE FALDA (4-6 CORTES)  
1 CUCHARADA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS  
1/4 TAZA ACEITE DE OLIVA

### PARA LOS HONGOS

1/2 LIBRA (230) DE HONGOS FRESCOS, REBANADOS  
2 CEBOLLAS REBANADAS  
1 CUCHARADITA DE ROMERO  
1 TAZA DE CALDO DE CARNE

Frota la arrachera con la pimienta y el aceite de oliva para sazónarla.

Coloca una sartén a fuego medio-alto; agrega los hongos y rehógalos hasta que liberen la humedad. Agrega la cebolla y romero y cocina durante 2 minutos. Agrega el caldo de carne, lleva a hervor a fuego lento y cocina hasta que los hongos estén tiernos y el caldo se haya reducido a una tercera parte.

Mientras tanto, precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Asa la arrachera a la parrilla 4-6 minutos de cada lado para punto medio, o a tu gusto y déjala reposar durante 5 minutos. Vierte los jugos recogidos de la carne en los hongos que se están cocinando.

Rebana la carne, repártela en cuatro a seis platos y sirve con guarnición de champiñones.

## • CHULETONES -DORADOS • CON SALSA BALSÁMICA

Rinde: 2 porciones

2 CHULETONES DE RES DE PASTOREO DE 2 CM DE ESPESOR  
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1/2 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
1 CEBOLLA GRANDE, PICADA  
2 DIENTES DE AJO, PICADOS  
1/3 TAZA DE CALDO DE CARNE  
2 CUCHARADAS DE VINAGRE BALSÁMICO

Frota los chuletones con sal, pimienta y aceite de oliva para sazónarlos.

Coloca una cacerola a fuego medio-alto y dora los filetes 4-6 minutos de cada lado para punto medio, o hasta tu punto de cocción deseado; luego deja reposar durante 5 minutos.

Vuelve a poner la sartén sobre fuego medio-alto y luego saltea la cebolla y ajo hasta que se doren ligeramente. Agrega el caldo de carne, vinagre balsámico y jugos de la carne y lleva a hervor a fuego lento. Cocina hasta que la salsa se haya reducido.

Reparte la carne en dos platos y sirve con la salsa balsámica como guarnición.

# • CARPACCIO DE TERNERA •

Rinde: 2 porciones

- 1/2 LIBRA (230G) LOMO DE RES DE PASTOREO  
EN REBANADAS MUY DELGADAS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 3 CUCHARADAS DE PIÑONES, TOSTADOS
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 2 TAZAS DE ENSALADA MIXTA
- 2 TOMATES CHERRY, CORTADOS POR LA MITAD

Reparte la carne en rebanadas delgadas en dos platos y enfríala en el refrigerador durante al menos 10 minutos.

Rocía el aceite de oliva sobre la carne y sazona con pimienta molida.

Agrega los piñones y ensalada mixta en cada plato y sirve con una mitad de tomate cherry.



## • SOPA DE CARNE Y VERDURA •

Rinde: 4 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
1 DIENTE DE AJO, PICADO  
1 CEBOLLA GRANDE, PICADA  
1 TALLO DE APIO, CORTADO EN CUBOS  
1 ZANAHORIA MEDIANA, CORTADA EN CUBOS  
2 TOMATES MEDIANOS, SIN SEMILLAS Y CORTADO EN CUBOS  
½ LIBRA (230G) CARNE DE TERNERA DE PASTOREO MOLIDA  
1 (400G) LATA DE TOMATE TRITURADO  
3 TAZAS DE CALDO DE CARNE  
1 HOJA DE LAUREL  
CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Coloca una cacerola grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el ajo, cebolla, apio, zanahoria y tomates hasta que estén tiernos, luego agrega la carne molida y cocina durante 5 minutos, revolviendo periódicamente. Agrega la lata de tomates, caldo de carne y laurel, lleva a hervor a fuego lento y cocina durante 10 minutos. Sazona con sal y pimienta a gusto.

Sirve la sopa en tazones individuales con tus guarniciones favoritas.

## • CURRY DE CARNE Y PIÑA •

Rinde: 4 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
1 CHILE HABANERO PICADO  
1 LIBRA (450) LOMO DE RES DE PASTOREO, CORTADO EN TIRAS  
2 TAZAS DE PIÑA, CORTADA EN CUBOS  
¼ TAZA DE PASTA DE CURRY APTA PARA PALEO  
1 TAZA DE CALDO DE CARNE  
1 TAZA DE LECHE DE COCO  
1/8 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
1 CUCHARADA DE CILANTRO, PICADO

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Agrega el aceite de oliva y saltea el chile habanero hasta dorarlo ligeramente, luego agrega el lomo y cocina durante 5 minutos, revolviendo regularmente.

Coloca el lomo en una olla de cocción lenta y agrega la piña, pasta de curry, caldo de carne, leche de coco y pimienta molida. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y deja que se cocine durante 4 a 5 horas o hasta que la carne esté tierna.

Sirve el curry en tazones individuales con tus guarniciones favoritas.

# • FILETES CON COSTRA DE PIMIENTA •

Rinde: 2 porciones

3 CUCHARADAS DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS  
2 FILETES MIGNONS DE PASTOREO DE 4 CM DE ESPESOR  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
1 CUCHARADITA DE MOSTAZA  
1 TAZA DE CALDO DE CARNE  
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1 MANOJO DE ESPÁRRAGOS  
8 TOMATES CHERRY

Coloca los granos de pimienta partidos en un plato, secar los filetes con una toalla de papel y presiona los filetes sobre la pimienta hasta cubrirlos por todos lados.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Dora los filetes durante 4-6 minutos o hasta que se forme una buena costra, luego dalos vuelta y baja el fuego a medio. Asa los filetes durante 4-6 minutos más para punto medio, o hasta tu punto de cocción preferido: luego déjalos reposar 5 minutos.

Mientras se cocinan los filetes, hierva agua en una cacerola mediana y blanquea los espárragos durante 5 minutos, luego agrega los tomates y blanquea durante otros 2 minutos.



Vuelve a poner la sartén a fuego medio-alto, agrega la mostaza y cocina durante 1 minuto. Agrega el caldo de carne y lleva a hervor a fuego lento hasta que el caldo se haya reducido. Agrega los jugos recogidos de los filetes, sazona con sal marina y sigue reduciendo el caldo durante 2 minutos.

Vierte la salsa con una cuchara en el centro de dos platos y coloca un filete encima; luego sirve con los espárragos y los tomates.

## • LOMO SALTEADO CON AJONJOLÍ •

Rinde: 2 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE ALMENDRAS  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE AJONJOLÍ  
1 DIENTE DE AJO, PICADO  
½ LIBRA (230G) LOMO DE RES DE PASTOREO  
CORTADO EN TIRAS  
1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE AJONJOLÍ  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de almendras y de ajonjolí. Saltea el ajo hasta que esté ligeramente dorado, agrega las tiras de lomo y saltéalos revolviendo durante 3-5 minutos o hasta que se doren. Agrega las semillas de ajonjolí, sazona con pimienta molida y saltea revolviendo durante 3 minutos más antes de servir con tus guarniciones favoritas.

## • CARNE SALTEADA CON CHILE •

Rinde: 2 porciones

3 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA  
½ LIBRA (230G) LOMO DE RES DE PASTOREO  
CORTADO EN TIRAS  
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
1 DIENTE DE AJO, PICADO  
3 CHILES VERDES  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

Marina las tiras de lomo en miel cruda durante 10 minutos.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea el ajo y los chiles hasta que se doren, agrega las tiras de lomo y fríe durante 3-5 minutos. Sazona con pimienta molida y deja reposar durante 2 minutos.

Reparte la carne con chile en dos platos y sirve con tu guarnición favorita.



# • HÍGADO DE RES Y JAMÓN SERRANO •

Rinde: 2 porciones

4 FILETES DE HÍGADO DE RES DE 1.50 CM DE ESPESOR  
8 REBANADAS DE JAMÓN SERRANO  
½ CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
4 RAMITAS DE ROMERO  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA



Precalienta el horno de convección en modo parrilla.

Coloca los filetes de hígado en una bandeja para hornear y cubre cada uno con jamón. Sazona con pimienta y romero y luego rocía el aceite de oliva sobre los filetes. Asar el hígado en el horno durante 6-10 minutos hasta que esté bien cocido o hasta tu punto de cocción preferido.

Reparte los filetes de hígado en dos platos y sirve con tu guarnición favorita.

## • CURRY DE CARNE Y AJO • CURRY DE CARNE

Rinde: 3-4 porciones

1 LIBRA (450) AGUJA DE RES DE PASTOREO,  
CORTADA EN CUBOS MEDIANOS  
5 CHILES «DEDO», PICADOS  
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1 CUCHARADA DE GARAM MASALA  
1 TAZA DE LECHE DE COCO  
2 CUCHARADITAS DE CILANTRO, PICADO

Coloca todos los ingredientes menos el cilantro en una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a baja potencia y cocina por 3-4 horas o hasta que la carne esté tierna.

Reparte el curry en tazones individuales y sírvelos decorados con cilantro picado.

## • SALTEADO • CARNE TIERNA

Rinde: 3-4 porciones

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
5 DIENTES DE AJO, PICADOS  
1 LIBRA (450) LOMO DE RES DE PASTOREO,  
CORTADO EN TIRAS  
2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA  
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA  
1/2 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA, PARTIDOS

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Saltea el ajo hasta que esté ligeramente dorado, agrega las tiras de lomo y saltea revolviendo durante 8 minutos hasta que esté cocido. Agrega la miel y revuelve durante 1 minuto, sazona con sal y pimienta y deja reposar 2 minutos.

Reparte el lomo en dos o tres platos y sirve con tus guarniciones favoritas.

# • GUISO DE CARNE Y VERDURAS •

Rinde: 2 porciones

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO  
1 CEBOLLA GRANDE, REBANADA  
½ LIBRA (230G) AGUJA DE RES, EN CUBOS  
1 TAZA DE CALDO DE CARNE  
1 LATA (400G) DE TOMATE EN CUBOS  
1 CAMOTE MEDIANO, PICADO  
2 ZANAHORIAS, PICADAS  
1 CUCHARADITA DE PIMIENTA EN GRANO  
3 HOJAS DE LAUREL  
SAL MARINA

Coloca una olla de cocción lenta mediana-grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Saltea la cebolla hasta que esté tierna, luego agrega la aguja y cocina hasta que esté dorada. Agrega el caldo de carne, tomate, camote y zanahorias y revuelve durante 2 minutos, luego agrega la pimienta en grano y hojas de laurel.

Lleva a punto de hervor a fuego lento, tapa y cocina 30-40 minutos o hasta que la carne esté tierna. Sazona con sal marina antes de servir.

