

Los secretos del Gran Asador

Pollo entero, al disco y en brochette

05 Carne de pollo

Con las claves de **Restaurante La Cabrera**



De regalo
1 tenedor Tramontina

ClarínX

Además • Pollo asado clásico • Anticuchos de pancitas de pollo •
Salsa romesco • Puerros y cebollas a la parrilla • Alitas laqueadas •
Ensalada de cuscús • Muslito de pollo relleno • Tacos mexicanos •



Pollo entero, al disco y en brochette

140 Plato fuerte I
Pollo a la parrilla

144 La entrada
Anticuchos
de pancitas de pollo

146 Plato fuerte II
Brochette de pollo

150 La salsa
Salsa romesco

152 Plato elaborado I
Pollo al disco

156 Vegetales a la parrilla
Puerros y cebollas

158 Ensalada estrella
De cuscús

160 Plato fuerte III
Alitas laqueadas

162 Plato elaborado II
Muslito de pollo relleno

166 De shopping
Los elementos que
el asador debe tener



Con los secretos de **La Cabrera**

La Cabrera es una parrilla atípica por varias razones. Si bien todo sale a las brasas, su carta está compuesta por platos gourmet. Gastón Riveira, propietario del fogón, es un parrillero con formación de chef profesional. El asado sale acompañado con deliciosas cazuelas en las que se lucen hongos, berenjenas o salsas. Y las carnes suelen tener un toque especial, que las convierten en algo único dentro de la gastronomía porteña.



Plato fuerte I

Pollo a la parrilla

Es un clásico de un buen asado de domingo. Una plato noble y muy frecuente en las parrillas argentinas. Combina muy bien con otras carnes. Y se lo puede acompañar con muchas salsas.





Dificultad
Baja.



Tiempo
60 minutos.



Costo
Bajo.



Rinde
1 pollo de 2 kg =
4 personas.

[831 mil toneladas]

de pollo es la producción argentina promedio
de los últimos cinco años.





Las 6 claves de La Cabrera x Gastón Riveira*

01 } **De campo**
Compre un pollo de campo de 2 kilos. Abralo al medio, cortando a lo largo entre ambas pechugas. Presione los lados para estirar y dejarlo plano.

02 } **Preparación**
En un recipiente prepare 2 litros de salmuera al 5 % de sal (x cada litro de agua caliente, agregar 5 gramos de sal gruesa). Mezcle hasta disolver la sal y sumerja el pollo, tape el bol con papel film y llévelo a la heladera 24 horas.

03 } **24 horas después**
Al día siguiente, saque el pollo de la heladera y escúrralo.

Mucha brasa

04 }
Cocínelo abierto, con fuego fuerte, pero con los hierros a 20 o 30 cm de altura, para que no se arrebate. La carne y la piel del pollo son más delicadas que la de vaca. Si la grilla está muy cerca del carbón, el pollo se quema por fuera y queda crudo por dentro. Uso mi mano para controlar la temperatura. Cuando puedo sostener la mano sobre los hierros no más de 6 segundos, es el momento de poner la carne.

Lado por lado 05

Cocine el pollo primero del lado interior. Déjelo sobre la parrilla entre 20 y 25 minutos, según el tamaño. Luego, hay que darlo vuelta y cocinarlo otros 20 o 25 minutos del lado de la piel, para que además de cocinarse, se dore.

Presente el pollo entero, en una fuente, o córtelo en 4 partes siguiendo las coyunturas: Corte 2 cuartos traseros (pata-muslo) y 2 cuartos delanteros (pechuga-ala). También se puede cortar en octavos (patas- muslos-pechugas- alas), para que todos puedan probar partes delanteras y traseras.

Cómo cortarlo

06

* Creador y dueño de La Cabrera.

» Corte del pollo

Si se corta en cuatro, el pollo se fracciona en dos cuartos traseros (las patas y los muslos) y dos cuartos delanteros (las pechugas con las alas). Un pollo pesa, por lo general, entre 1,8 a 2,5 kilos.



» Diccionario

Carcasa: esqueleto del pollo formado por todos sus huesos menos las extremidades (alas y patas).

Menudos: vísceras del pollo: el corazón, el hígado, la panza y el cogote.

Rana: nombre que recibe el pollo entero cuando es abierto por el pecho, en medio de las pechugas y se lo estira para dejarlo plano. De esta manera el pollo tiene un grosor equilibrado y se cocina parejo.

• OTRA RECETA I •

Salpicón de ave

La carne de pollo a la parrilla se presta para muchas preparaciones del día después. Un infaltable es el salpicón de ave.

La receta. Corte el pollo en hebras (ya sea entero o las presas que hayan quedado del asado). Mézclelo con aros de cebolla, morrón y tomate picado, hojas de cilantro, sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva.



• OTRA RECETA II •

Tost de pollo

Filetear el pollo a la parrilla. Según la cantidad de pollo que tenga, mezclar en proporción una cucharada de mayonesa con una cucharadita de mostaza de Dijon. Tostar rebanadas de pan caseño y servir. Como opcional: se le puede agregar tomate y hojas verdes a gusto.



• OTRA RECETA III •

Tacos mexicanos

Cortar el pollo asado en tiras y mezclarlo con gajos de palta y de tomate, morrón asado en tiras, jugo de limón y aceite de oliva. Rellenar los panqueques.



» En la carnicería



Cuando vamos a comprar un pollo, hay algunas consejos que conviene seguir. En primer lugar, mirar que la grasa sea de color amarillo, lo mismo que la piel, que además tiene que ser delgada y de textura firme. Si se queda pegada a los dedos cuando uno la toca, es una mala señal. El olor es otro de los indicadores de la frescura y de la buena calidad del pollo: si tiene olor fuerte se trata de un animal mal alimentado.

Los pollos pesan, por lo general, entre 1,5 y 2,5 kilos. Para la parrilla conviene elegir los más grandes, porque se achican bastante durante la cocción. Si el pollo es bueno, encoge menos porque pierde una cantidad menor de agua.

Anticuchos de pancitas de pollo

Las pancitas son parte de los menudos. A veces hay que encargárselas. Este es un típico plato peruano, que se prepara en las carretillas, puestos populares ambulantes. Es sabroso y original.



Dificultad
Baja.



Tiempo
20 minutos.



Costo
muy bajo.



Rinde
300 g de
pancitas =
4 porciones.

• INGREDIENTES •

Pancitas de pollo 24
Panceta ahumada 12 fetas
Sal y pimienta a gusto
Jugo de limón 1
Palitos de brochette de
madera o mimbre grueso 4

• PASO A PASO •

Lavar muy bien las pancitas de pollo, varias veces. Retirar toda piel o grasa que la rodee. Secarlas con papel absorbente y reservar. Cortar las lonjas de panceta ahumada por la mitad. Envolver cada pancita con media lonja de panceta (**foto 1**).

Insertarlas en 4 palitos de brochette (o sólo en 2 si las quiere más grandes). Salarlas y cocinarlas en la parrilla caliente, con brasa fuerte y los hierros a 15 centímetros de distancia del fuego. Asarlas 6 minutos de cada lado, girándolas con cuidado (**foto 2**).

Retirarlas, condimentarlas con el jugo de limón, salpimentar y servir (**foto 3**).



› Pancita corte del pollo

Es el estómago del pollo y pesa entre 10 y 15 g, según el tamaño del animal. Es colorada, casi bordó, firme al tacto y presenta una grasita exterior que hay que retirar antes de cocinarla.

› Diccionario

Anticucho: según Javier Pereyra, docente del Instituto Gastronómico Argentino (La Plata) y especialista en cocina latinoamericana, el término viene del quechua: **anti** (Andes) y **uchú** (guiso o cocido). El plato forma parte del menú tradicional de la fiesta del solsticio de primavera en Tiahuanaco (hoy Bolivia). Más información: www.memoriasdelfuego.com.ar.





Plato fuerte II

Brochette de pollo

La carne de pollo acepta muchas combinaciones, entre ellas las agri dulces. Y si el cítrico es un sabor que siempre la acompaña bien, esta propuesta de naranja y panceta es simplemente irresistible.





Dificultad
Baja.



Tiempo
60 minutos +
la maceración.



Costo
Bajo.



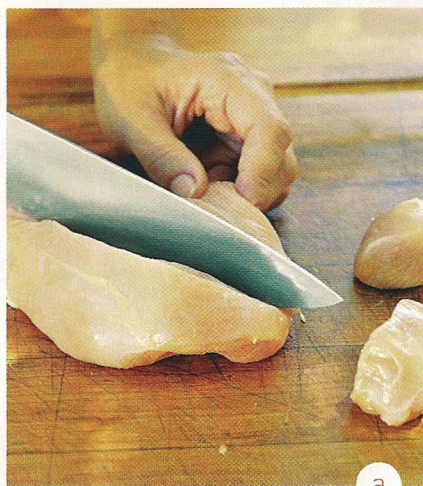
Rinde
500 g de pechuga =
de 3 a 6 porciones.

, **[57%]**

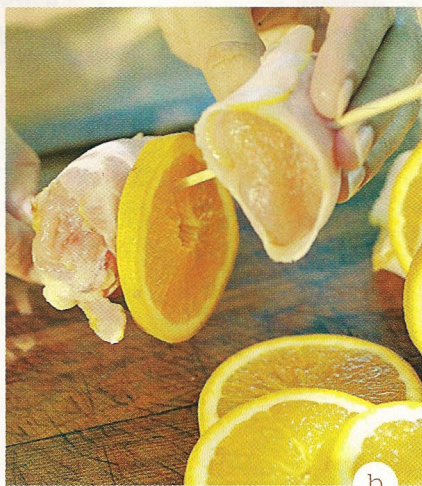
de los pollos faenados de la
Argentina son de Entre Ríos.



Plato fuerte II Brochette de pollo



a



b



c

» **El preparado de las brochettes paso a paso.** Cortar las pechugas limpias en 6 o 12 trozos (foto a); intercalar la carne envuelta en lonjas de panceta con las rodajas de naranjas (foto b). Finalmente, luego de dejar las brochettes macerando 2 horas en la heladera, cocinar a fuego fuerte entre 12 y 15 minutos (foto c).

Las 5 claves de La Cabrera x Gastón Riveira*

01 } **Mirar y tocar**
Hay que chequear que la pechuga no tenga grasa, telillas, huesitos o cartilagos. Además de mirar, hay que palpar.

02} En cubos

Corte las pechugas limpias en 6 cubos o tiras (también pueden cortarse en 12 porciones, si quiere hacer las brochettes más pequeñas).

03 } **El armado**
Envuelva cada trozo de carne en una lonja de panceta ahumada (o media, si cortó las pechugas en 12 trozos). Corte la naranja (con piel) en 6 rodajas. Clave en los palillos de brochette los trozos de pollo envueltos en panceta y vaya intercalando las rodajas de naranja. Arme 3 o 6 brochettes.

04} Vodka y naranja

Ponga a macerar los pinchos en una fuente, rociados con jugo de naranja y vodka. Lleve a la heladera y deje reposar 2 horas.

Retire las brochettes de la marinada, condimente con sal y pimienta, y cocínelas en la parrilla caliente, a 15 cm de distancia de las brasas, a fuego fuerte, entre 12 y 15 minutos, girándolas en la mitad de la cocción. Retírelas y sívalas enseguida.

Ultimo paso

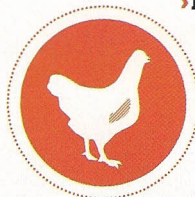
05



* Creador y dueño de La Cabrera.

» Pechuga corte del pollo

Es el pecho del pollo, forma parte del cuarto delantero y está pegada al ala. Una pechuga pesa alrededor de 200 o 300 gramos, según el tamaño de cada animal.



» Diccionario

Brochette: el término se refiere a los alimentos ensartados en un pincho y al pincho mismo. Es quizá la técnica más antigua de cocción, cercana al spiedo, dado que recuerda a las carnes ensartadas en palos y colocadas sobre estacas. En otros países tienen otros nombres: anticucho (Bolivia, Chile y Perú), espeto (Brasil, Portugal), pincho moruno (España), shashlik (Rusia), shish kebab (países árabes), souvlaki (Grecia).

• OTRA RECETA •

Magret de pato grillado



LA RECETA

El magret es la pechuga de pato engordado. De carne tierna, está rodeado con una capa de grasa que al cocinarse se derrite, dándole al plato un sabor especial.

Para asarlo, hay que cuadrificar la piel y grasa del magret con un cuchillo filoso. Salarlo con granitos de sal marina y cocinarlo sobre la parrilla caliente, primero del lado de la grasa, unos 10 minutos, sólo hasta que la piel comience a dorarse. Hay que estar muy atento porque el tiempo varía sensiblemente con la cantidad de brasas y la altura de la parrilla. Cuando la piel esté dorada, dar vuelta el magret y cocinarlo apenas unos minutos más, cuidando que quede jugoso en su interior (prácticamente rojo). Si se seca, pierde todo el encanto. Retire el magret del fuego, salpimente a gusto y sírvalo enseguida.



› En la carnicería

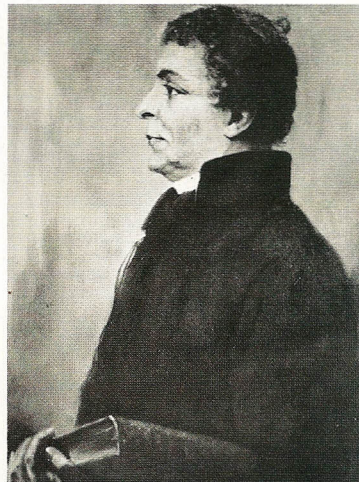
Las pechugas de pollo son los músculos pectorales del animal. Es la parte más magra y, por lo tanto, la más seca. Debe mostrarse firme al tacto, y si en su contorno tiene algún trozo de grasa, ésta debe verse blanca y no amarillenta. El olor debe ser el propio del pollo fresco: ante un exceso de olor, no la compre. Asegúrese de que no haya estado congelada en algún momento de la cadena de comercialización.

• UN POCO DE HISTORIA •

La gente pudiente lo prefería a la carne de vaca

Cuando el pollo era lo más

“Cenamos a las ocho y media buenos patos y pollos bien sazonados, caldo y hervido: no faltó pan, manteles ni cucharas de hierro estañadas, platos de loza y jarros de lo mismo. Nosotros pusimos el vino y así nada nos faltó. Para los peones y la escolta se mató una res y comieron sus asados y churrascos, que son unas tiras de carne largas tiradas sobre las brasas, sin más



› Retrato anónimo de Damaso Larrañaga. Presbítero. Contó nuestras costumbres en 1815.

condimentos ni sal”. Así describe el presbítero Dámaso Antonio Larrañaga, en 1815, una cena en el campo, en una de las paradas del camino entre Montevideo y Paysandú. Su relato corrobora la idea de que el pollo era la comida de la clase acomodada, mientras que los peones comían carne de vaca asada.

Fuente: Larrañaga, Dámaso, *Viaje de Montevideo a Paysandú*, 1815.

› Infaltable Aguardientes

Para darles más sabor a las carnes de aves, los chefs suelen macerarlas o inyectarles algún aguardiente. En la lista de este tipo de bebidas se inscriben el cognac, el vodka, el whisky y el brandy. Pero según las bebidas de moda en diferentes épocas, también se utiliza el tequila, la ginebra, el vodka o el cointreau (licor de naranja). Siempre sin excesos (50 cc para un pollo entero es suficiente).

Salsa romesco

Ideal para acompañar la carne de pollo o de conejo. Es una mezcla de pimiento rojo, frutas secas, pan frito y un buen vinagre. Una manera de darle a la mesa del asado un toque diferente.



Dificultad
Baja.



Tiempo
45 minutos.



Costo
Medio.



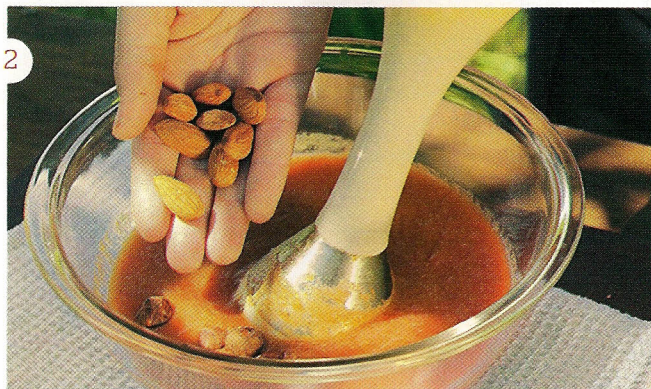
Rinde
4 porciones.

• INGREDIENTES •

Pimiento rojo 1
Tomates 5
Ajo 1 cabeza
Avellanas tostadas, sin piel
50 gramos
Almendras tostadas 50 g
Pan frito 1 rebanada
Pimentón dulce o picante
1 cucharada
Pasta de ñoras (pimiento
español) 1 cucharada
Vinagre de vino 4 cdas
Aceite de oliva 100 cc
Sal y pimienta a gusto

• PASO A PASO •

Asar en la parrilla el pimiento rojo 20', girándolo hasta que esté bien cocido y la piel quemada. Retirar y pelarlo. Asar los tomates 10' (**foto 1**) y pelarlos. Cocinar la cabeza de ajo en agua hirviendo 15'. Escurrirla y asarla sobre la parrilla 15' más, girándola. Retirarla, abrirla al medio y extraer la pulpa de ajo con una cucharita. Procesar o licuar los vegetales (pimiento, tomate y ajo). Sumar las avellanas y almendras tostadas (**foto 2**), el pan frito, el pimentón, la pasta de ñoras y el vinagre. Licuar muy bien y sumar, de a poco, el aceite de oliva (**foto 3**), mientras continúa licuando hasta lograr una consistencia semejante a una mayonesa. Salpimentar y utilizar.



» Infaltable Pimentón

También llamado p  prika, es un condimento que se obtiene de los pimientos dulces secados al sol y molidos hasta obtener un polvo impalpable. Por lo general, se agrega al final de la cocción, o bien mezclado con algún líquido, porque el exceso de calor lo quema y le da sabor amargo.



» Diccionario

Salsa romesco: t  pica de Tarragona, España. En su versión original se prepara en mortero, sobre la base de tomate, cebolla y ñoras molidas con frutos secos y ajo. A la mezcla se le agrega aceite de oliva en forma de hilo hasta obtener un aderezo de consistencia semejante a la mayonesa.



Plato elaborado I

Pollo al disco

Es la mejor manera de preparar a la parrilla recetas especiales que llevan salsas, como guisos y cazuelas. El disco pone en escena un ritual muy particular dentro del universo del asado.





Dificultad
Media.



Tiempo
60 minutos.



Costo
Bajo.



Rinde
Un pollo de 2 kg =
4 porciones.

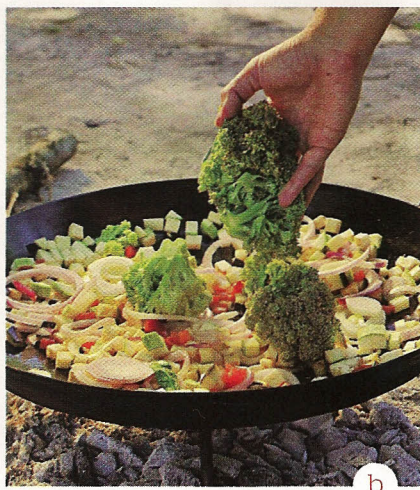
[94,6 millones]

fue la producción global de carne aviar de 2009.
Cifra estimada por la Organización de las Naciones
Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

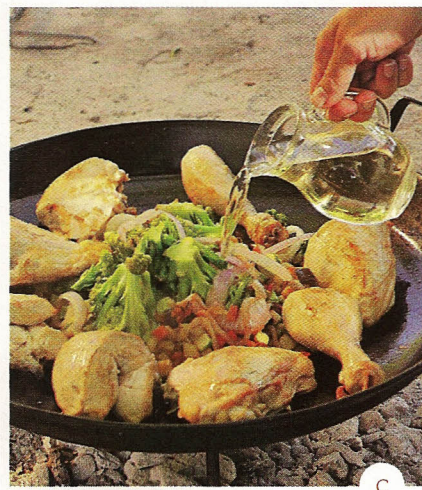




a



b



c

Los distintos momentos de elaboración del plato. Una vez que el disco esté bien caliente sellar las presas de pollo y reservar (foto a); incorporar todos los vegetales, de a uno por vez, comenzando por los más duros (foto b); sumar el pollo y el resto de los ingredientes para preparar la salsa (foto c).

Las 4 claves de La Cabrera x Gastón Riveira*

01

Todo listo antes de arrancar

Si bien éste es un plato a las brasas, hay que comenzar un rato antes en la cocina y tener listo todos los ingredientes que se van a utilizar. Son varios: corte 1/2 zanahoria en cubitos, 1/2 cebolla en aros, 1/2 berenjena en cubos y 1/2 morrón verde y 1/2 rojo en cuadraditos. Pique 2 dientes de ajo y 1/2 zucchini. Separe las flores de 1 planta de brócoli hasta llenar 1/2 taza.

02

La temperatura del disco

Cuando estén listos los vegetales, ponga a calentar el disco de arado sobre la parrilla casi pegada a las brasas, o sobre las brasas mismas si tiene la base con pie y aro para calzarlo. Espere a que tome temperatura y vierta dentro 1 taza de aceite de oliva (si el disco está caliente, el aceite toma temperatura enseguida). Introduzca las presas de pollo y séllelas por todas sus caras, girándolas con una pinza, con mucho cuidado para no quemarse. Retírelas y resérvelas.

03 Los vegetales

Incorpore al disco todos los vegetales en el orden indicado en la clave 1, con un minuto de intervalo entre uno y otro: zanahoria, cebolla, berenjena, morrones, ajo, zucchini y brócoli (de esta manera se cocinan más tiempo los más duros y menos los más tiernos). Cuando haya agregado todo, rehogue 5 minutos, cuidando que queden crocantes, sin que se deshagan.

La salsa

{04

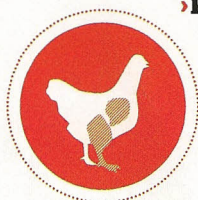
Añada las presas de pollo reservadas, déjelas calentar y rocíe la preparación con 1 taza de vino blanco, 1 pocillo de mostaza de buena calidad y 1/2 taza de caldo de ave. Sume una cucharada de hierbas frescas picadas (perejil, tomillo, orégano y salvia, por ejemplo) y condimente con sal y pimienta a gusto. Mezcle y cocine 15 minutos más, hasta que el líquido de cocción se reduzca y la salsa espese. Con mucho cuidado retire el disco del fuego y sirva los platos.



* Creador y dueño de La Cabrera.

Presas corte del pollo

Las presas del pollo pueden ser 4 u 8, según el tamaño deseado. Para cortarlo prolijamente se lo puede dividir en 4 cuartos. Pero a la vez, cada uno de ellos se puede subdividir: el trasero, en pata y muslo; el delantero, en pechuga y ala.



Diccionario

Pollo de criadero: son los que se crían en galpones donde tienen condiciones especiales de alimentación, sanidad y confort ambiental tal que les permiten expresar su mayor potencial genético en menos tiempo.
Pollo de campo: se los cría siguiendo los estándares de producción del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Tienen un desarrollo lento, plumaje colorado y su crianza combina galpones y espacio exterior.

• EL POSTRE •

Flan de dulce de leche con crema



LA RECETA

El flan: colocar en una cacerola 1 litro de leche con 500 gramos de azúcar y 1 cucharadita de bicarbonato. Cocinar a fuego muy lento, revolviendo cada tanto hasta que la leche se reduzca a la mitad y quede espesa. Dejar entibiar.

Batir ligeramente 8 yemas y mezclarlas con 100 cc de crema.

Agregar la leche espesa (tibia) y mezclar.

Verter la preparación en 8 flaneritas acarameladas y cocinar en horno bajo, a baño maría, unos 30 minutos, hasta que la superficie del flan esté algo dorada pero el centro se mueva un poco. Retirar y dejar enfriar.

La crema: batir en un bol 400 cc de crema de leche con 2 o 3 cucharadas de azúcar (a gusto) hasta que se ponga espesa, pero sin que llegue a chantillí.

Desmoldar los flanes y servirlos con la crema batida.



• En la carnicería

El cuarto trasero del pollo, muslo y pata, tiene una carne de color más oscuro y mayor cantidad de grasa infiltrada. Por esa razón esta zona suele ser más rica y jugosa. Las pechugas, que forman parte del cuarto delantero, tienen una carne más blanca y magra. Pero las alas son una excepción, tienen mucho hueso, mucha grasa y poca carne, y en proporción una gran extensión de piel, que no es recomendada en muchas dietas. Cada muslo con pata pesa entre 200 y 250 gramos, casi lo mismo que una pechuga deshuesada.

• PLATO DE PELICULA •

El pollo, el pez y el cangrejo real (2008), de Linares

Una competencia entre saleros y hornallas

Documental español dirigido por José Luis López Linares, muestra cómo se prepara el chef Jesús Almagro para participar en el Campeonato Mundial de Cocineros, el Bocuse d'Or.



La película fue presentada como el primer thriller gastronómico de la historia del cine y muestra el lado menos conocido del mundo de la alta cocina. Los personajes son representados por actores, pero están basados en historias reales. Jesús Almagro ganó el Premio de Cocina en 2007 y el film refleja su lucha por conseguirlo. Los cocineros tuvieron que preparar 2 platos con pollo, pez y cangrejo real, en sólo 5 horas, frente al público y al jurado.

• LA ESCAPADA •

Elevage Resort, en General Rodríguez

Para darse todos los gustos



Ubicado en Gral. Rodríguez, tiene 26 habitaciones de estilo rústico y un complejo central de 20 ha. Entre otras atracciones hay: cabalgatas, una laguna, una huerta orgánica, comidas en horno de barro, piscina con solarium y bar, con asientos de mármol para disfrutar de un refresco sin salir del agua. Canchas de fútbol y voley, bicicletas, ping pong, juegos de mesa, una pulpería y un quíncho. El paquete de 2 días incluye: alojamiento, desayuno buffet, almuerzo, merienda y cena. Desde \$ 420 + IVA, por persona en base doble.

Dirección: Ruta 6, km 72, Gral. Rodríguez, Buenos Aires.
Consultas: Tel.: 54-11-4891-8000 Web: www.elevage.com.ar

Puerros y cebollas

En Cataluña, lugar de origen de esta receta, se organizan fiestas populares para comer el Calçot, una especie de cebolla de verdeo quemada a la parrilla. Para llegar a la pulpa tierna, hay que pelarlas.



Dificultad

Baja.



Tiempo

30 minutos.



Costo

Muy económico.



Rinde

4 porciones.

• **INGREDIENTES** •

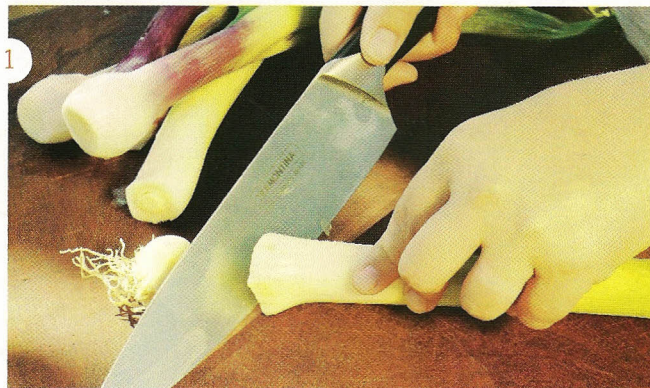
Cebollas de verdeo tiernas 8

Puerros 4

• **PASO A PASO** •

Cortar un poco las raíces de las cebollas y de los puerros para desprenderles la tierra (**foto 1**). Lavarlos muy bien y dejarlos escurrir. Es importante que queden enteros.

Colocarlos sobre las brasas directas (con llama), para que se quemen por fuera y se vayan cocinando por dentro (**foto 2**). Darlos vuelta con frecuencia utilizando una pinza larga y cocinarlos aproximadamente 15'. Servir las cebollas y puerros quemadas por fuera (**foto 3**). Cada comensal retirará la capa quemada con las manos y obtendrá las tiernas capas interiores. Las manos quedan negras, pero es parte del ritual. Luego, a lavarse, antes de seguir comiendo el asado. Se llevan muy bien con la salsa romesco (pág. 150).



› **Infaltable El puerro**

Se lo llama "ajo de Oriente". En la Edad Media, el cultivo se extendió por Europa y de ahí al resto del mundo. La planta tiene 3 partes: hojas largas y lanceoladas, bulbo alargado blanco y raíces pequeñas. Mide unos 50 cm de altura y entre 3 a 5 cm de grosor. Se comen las hojas tiernas y el bulbo.

› **Diccionario**

Calçot: es un tipo de cebolla de verdeo catalana, blanca, tierna y dulce, muy parecida al puerro. Se sirven en una teja de barro y para comerlas se usa un delantal. Otra opción es envolverlas en papel de diario para conservar el calor. Las acompañan con salsa romesco.





Cuscús y tomate

Un ingrediente exótico sorprende a los invitados. El cuscús es una buena elección para el pollo. Esta ensalada, con cebolla de verdeo, cilantro, perejil y jugo de limón, resulta deliciosa.



Dificultad
Bajo.



Tiempo
60 minutos.



Costo
Bajo.



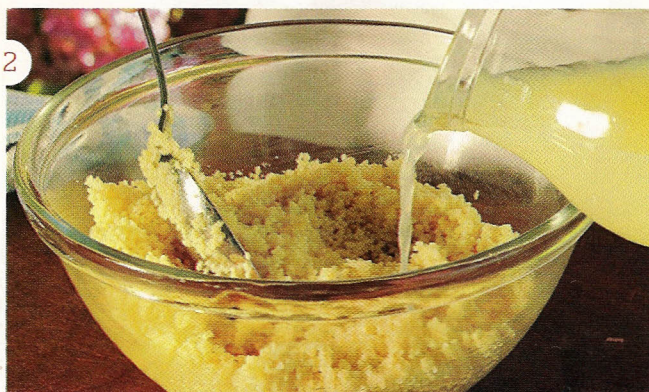
Rinde
4 porciones.

• INGREDIENTES •

Cuscús precocido
200 gramos
Sal y pimienta a gusto
Jugo de limón 2 pocillos
Aceite de oliva 2 pocillos
Cebolla de verdeo 2
Tomates 2
Cilantro 1 ramito
Perejil 1 ramito

• PASO A PASO •

Colocar en un bol el cuscús e hidratarlo con 2 tazas de agua caliente (**foto 1**), dejarlo reposar 15 minutos. Sumar la sal, la pimienta y el jugo de limón y mezclar (**foto 2**). Agregar el aceite de oliva, volver a mezclar y dejar reposar otros 15 minutos. Picar la cebolla de verdeo. Picar el cilantro y el perejil (**foto 3**). Cortar el tomate en cubos. Mezclar en un bol los vegetales. Incorporar el cuscús, dejar reposar 5 minutos y servir.



› Infaltable Cilantro

Se lo conoce también como coriandro. Se usan las hojas frescas y también las semillas, tanto enteras como molidas. Se utilizan para hacer curry, vinagreta para verduras, salsas y marinadas. Se cultiva en todo el mundo, aunque se cree que es originario del norte de África y del sur de Europa.

› Diccionario

Cuscús: es un grano de sémola de trigo, tradicional de Marruecos y Argelia, molido en diferentes calibres. El más usado es el de tamaño medio, se utiliza en varias preparaciones y es parte de la comida diaria de esas culturas. En la Argentina se consigue en los supermercados y viene precocido, listo para hidratar y servir.





Alitas laqueadas

China y Vietnam también tienen sus platos tradicionales para hacer a la parrilla. De allí nos viene esta receta realmente original, que es económica y viene bien para una reunión grande.



Dificultad
Baja.



Tiempo
45 minutos.



Costo
Bajo.



Rinde
1 kg de alitas =
4 porciones.

• INGREDIENTES •

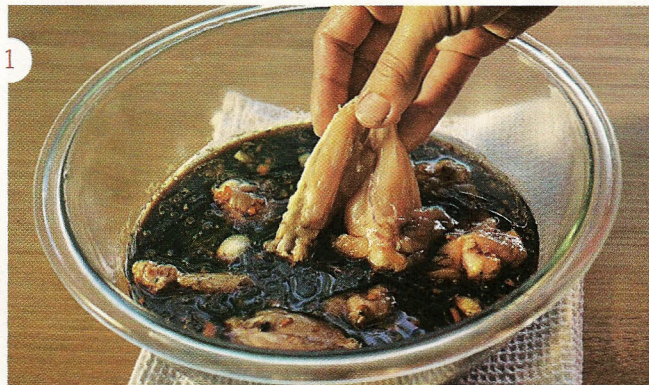
Alitas de pollo, sin piel 16
Miel 4 cucharadas
Azúcar rubia 1 cucharada
Ajo 1 diente
Jengibre fresco rallado
1 cucharada
Salsa de soja 2 tazas
Chile picado 1 pizca (a gusto)
Aceite neutro 5 cucharadas
Sal y pimienta a gusto
Semillas de sésamo tostadas
4 cucharaditas
Palitos de brochette
de madera o caña

• PASO A PASO •

Mezclar en un bol la miel, el azúcar, el ajo aplastado, el jengibre rallado, la salsa de soja, el chile picado, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta a gusto. Agregar las alitas (**foto 1**) y marinarlas 12 horas, en la heladera.

Insertar 4 alitas de pollo en cada palito de brochette, dejando por lo menos 1 centímetro de espacio entre una y otra (**foto 2**).

Cocinar las brochettes sobre la parrilla, a fuego moderado fuerte, a 15 centímetros de las brasas, 15 minutos (**foto 3**), rociando cada tanto con la marinada, para que se laqueen las alitas. Darlas vuelta y cocinar otros 15 minutos más. Cinco minutos antes de retirarlas del fuego, espolvorearlas con semillas de sésamo.



› Alas corte del pollo

Las alas del pollo tienen tres partes separadas por articulaciones. La primera y la segunda a partir de la pechuga se aprovechan muy bien. La extremidad se elimina por falta de carne, es pura piel y hueso.

› Diccionario

Laqueado: técnica originaria de China y Vietnam. Se trata de una marinada en un jarabe sobre la base de salsa de soja, azúcar negra y especias. Para rebajar la densidad agregan cerveza negra. La cocción al horno o parrilla le da a las alitas un color chocolate, mucho brillo y sabor dulzón.

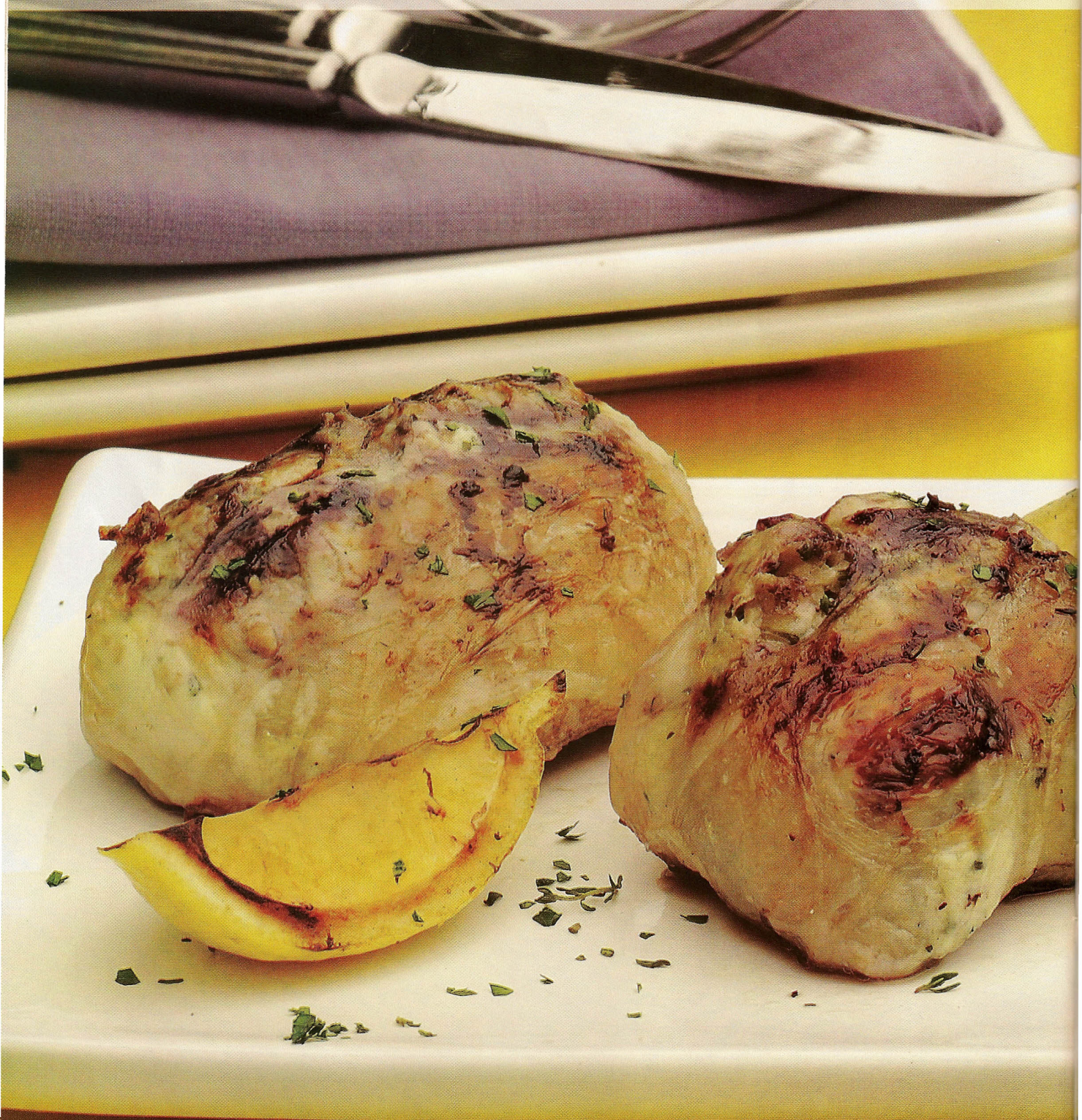




Plato elaborado II

Muslito de pollo relleno

Una manera diferente de rellenar el pollo. Entre la carne y la piel, lleva una capita de queso blanco con hierbas y nueces. Como da trabajo extra, es buen plato para un asado de poca gente





Dificultad
Media.



Tiempo
60 minutos.



Costo
Medio.



Rinde
4 porciones.

[11,7 millones]

de litros de grasa se recupera anualmente de la industria avícola. Hay un proyecto para transformarla en biocombustible.



Plato elaborado II Muslito de pollo relleno



Las 5 claves de La Cabrera x Gastón Riveira*

01 } **Con la piel**
Conviene pedirle al carnicero que deshuese los muslos conservando la piel. Si tiene que hacerlo usted, haga un corte en el extremo superior del muslo con un cuchillo filoso y tire del hueso para retirarlo (**foto a**). No es complicado, pero como la piel del pollo es resbaladiza, hay que tener cuidado de no cortarse. Reserve la carne con la piel.

02 } **Preparación**
Mezcle en un bol 50 gramos de nueces picadas muy fino con 200 gramos de queso blanco untado, 2 cucharadas de perejil picado y 2 de tomillo fresco picado. Condimente a gusto con sal y pimienta negra recién molida.

03 } **Al rellenar**
Levante la piel de los muslos y coloque entre la carne y la piel un cuarto de la mezcla de nuez y queso (**foto b**), ayudándose con una espátula. Salpimente la carne a gusto. Repita con el resto de los muslos.

04 } **La crepinette**
Envuelva cada muslo con una crepinette, doblando bien los extremos (**foto c**), para que queden cubiertos por la tela. Condimente la crepinette con sal y pimienta.

Cocine los muslitos rellenos sobre la parrilla caliente, a unos 20 centímetros de distancia de las brasas, a fuego lento. Son aproximadamente 20 minutos, y hay que girarlos en la mitad de la cocción. Los muslos deben quedar cocidos y con la cubierta crocante.

En el fuego
05



* Creador y dueño de La Cabrera.

» Muslo corte del pollo

Los muslos son las presas del cuarto posterior que se unen mediante una articulación a la parte trasera de la pechuga. En el otro extremo se une a la pata. Después de la pechuga es la presa más carnosa. Pesa entre 120 y 150 gramos.

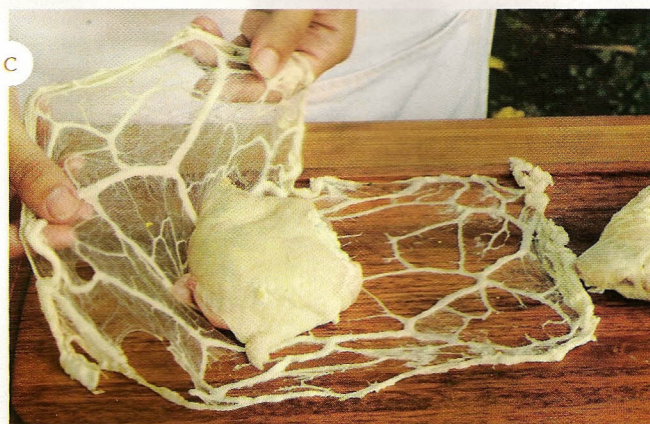
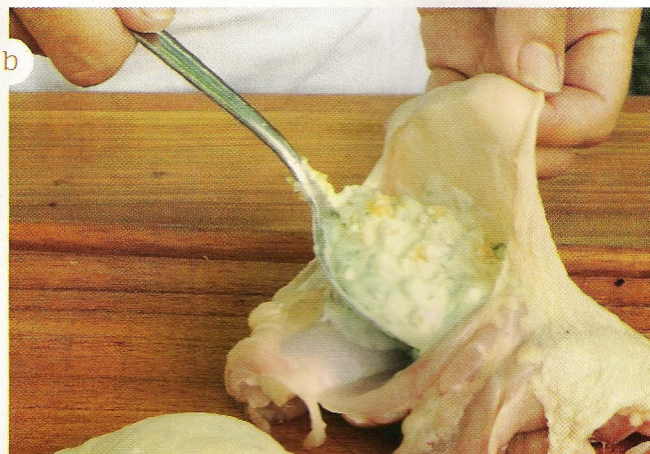
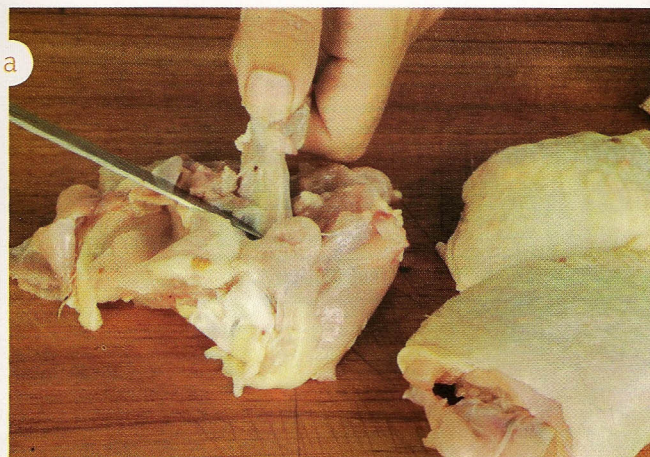
» Diccionario

Crepinette: membrana muy delgada que envuelve el estómago del cerdo y parece una telaraña. Se consigue en granjas bien provistas. No sólo es comestible, sino que además deliciosa y queda bien crocante.

Piel de pollo: dorada y crocante, es rica. Pero 100 g de carne de pollo con piel tiene 110 mg de colesterol, 167 calorías y 97 g de grasa. O sea: no hay que abusarse.



Paso a paso en imágenes



Los 3 momentos clave. Se hace un corte en el extremo superior del muslo y se tira del hueso para retirarlo (foto a). Se levanta la piel de los muslos y se coloca el relleno (foto b), entre la carne y la piel. Se envuelve cada muslo con una crepinette, que es una membrana del cerdo (foto c). Luego van 20 minutos a la parrilla.

• UN POCO DE HISTORIA •

El antropólogo Menegazza las describió en un libro

La riña de gallos era la fiesta

Las aves de corral existen en el Río de la Plata desde la colonia. Pero no sólo se destinaban a la cocina. La riña de gallos fue una de las atracciones tradicionales. En sus viajes por América (1858-1861), el antropólogo y médico italiano Paolo Mantegazza se acercó a este juego y escribió en su libro *Viajes por el Río de la Plata y el interior de la Confederación Argentina*.

"La diversión predilecta de los argentinos, en el invierno, es la riña o pelea de gallos. Durante esta estación, se ven en todos los patios y delante de las casas grandes jaulas de cañas, en las que está encerrado el gladiador con la única compañía que se le concede. (...) Es sorprendente el entusiasmo con que los argentinos asisten a este espectáculo, en el que el silencio, inspirado por la ávida curiosidad de la lucha, es interrumpido de cuando en cuando por los gritos de las apuestas. Al valor de los gallos, los más ricos juegan a veces sumas enormes, mientras los pobres se contentan con llevar su óbolo de unos cuantos reales al tapete sangriento de este juego cruel".



► "Rina de Gallos", litografía del pintor francés Juan Leon Pallieri. Vivió en la Argentina de 1855 a 1866.

► ¿Sabía que...?

La salmonella es una bacteria que se encuentra en los alimentos de origen animal, especialmente en el pollo crudo y sus derivados, como el huevo crudo. Es importante que los utensilios usados para cortar el ave en estado crudo no se utilicen para otros ingredientes. Hay que mantener las carnes refrigeradas y cocinar bien los huevos y pollos.

Direccionario y agradecimientos

► **MyF Distribuidora S.A.** Tel.: 4736-2882. www.myfdistribuidora.com.ar ► **Nadir S.A.** ventas@nadirargentina.com ► **Morph.** Buenos Aires Design, Av. Pueyrredón 2501, Loc. 1. Cap. Fed. Tel.: 4806-3226. www.morph.com.ar, info@morph.com.ar ► **Les Potiers.** Coronel Rosetti 3490, Olivos. Tel.: 4711-0153. www.lespotiers.com.ar ► **L'Interdit.** Arenales 1412, Cap. Fed. www.linterdit.com ► **Jorge Nabel Vajilla Urbana.** www.jorgenabel.com.ar ► **Quinta fresca.** www.quintafresca.com.ar ► **La Vaca Tuerta.** Av. Maipú 2230, Olivos. Tel.: 4791-8964. www.lavacatuerta.com.ar, info@lavacatuerta.com.ar ► **Asadores de campo.** Tel.: 4544-7170. www.asadoresdecampo.com.ar, info@asadoresdecampo.com ► **Reina Batata.** www.reinabatata.com.ar ► **La Muñe.** Aceite de oliva. www.altos-andes.com.ar ► **Litoral casa de carnes.** Costa Rica 4933, Cap. Fed. Tel.: 4831-5508

Qué comprar. Dónde comprar. A cuánto comprar

De shopping

Parrilla a gas. Barbacoa grande. Canasto de picnic con toda la onda. Y hasta un juego de de saca-corcho son sólo algunas de las novedades que ofrecemos esta semana para el Gran Asador.



1. Canasto con juego completo para picnic para cuatro personas. Reina Batata. Hasta \$850 **2. Rallador tipo lima.** Morph. Hasta \$70
3. Módulo bifera. La Vaca Tuerta. Hasta \$100 **4. Tacho brasero.** La Vaca Tuerta. Hasta \$90 **5. Módulo de bandeja.** La Vaca Tuerta.
Hasta \$130 **6. Juego de sacacorcho y tapones de vinos.** Reina Batata. Hasta \$90 **7. Balde de chapa.** Reina Batata. Hasta \$80.
8. Disco grande. La Vaca Tuerta. Hasta \$350. **9. Parrilla a gas de acero inoxidable.** La Vaca Tuerta. Hasta \$3400. **10. Cuchilla cortahuesos.**
Tramontina. Hasta \$250.

En la próxima entrega

ClarínX | EL GRAN LIBRO CLARIN
DEL ASADOR

Los secretos del Gran Asador

Colita de cuadril, T-bone y baby beef

06 **Carne de vaca**
Con las claves de **Restaurante La Cabaña**



De regalo
1 cuchillo Tramontina

ClarínX

Además Brochette de vegetales • Camembert con hongos grillados •
Ensalada de campo • Vegetales a la parrilla con provenzal • Salsa criolla •
Tarta de frutos rojos • Paillard de lomo marinado • Papa rellena con panceta •



DE REGALO
1 cuchillo Tramontina



Todos los miércoles en tu kiosco con el cupón del diario más sólo \$8,90.

ClarínX

EL GRAN
DIARIO
ARGENTINO