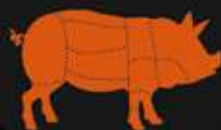




SABOR PORCINO

Carne más sana y deliciosa

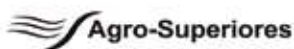




SABOR PORCINO

Carne más sana y deliciosa
Segunda edición

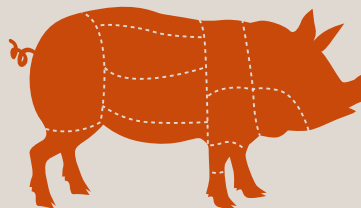
Patrocinado por



@Saborporcino



ÍNDICE



- 3** Hamburguesa con Entraña Rellena
- 5** Tomahawk con Salsa de Ajo y Chiltepes
- 7** Entraña con Chimichurri
- 9** Costillas de Cerdo con Maracuyá
- 11** Agua Chile de Matambre de Cerdo
- 13** 6T-Bone Asado con Manzana
- 15** Costillas con Salsa de Ajo y Chiltepe
- 17** Nuca de Cerdo a la Parrilla con Salsa de Mostaza y Naranja
- 19** Tacos de Entraña
- 21** Solomito con Salsa de Anticucho
- 23** Filete de Nuca Caramelizado a la Parrilla
- 25** Tomahawk Marinado
- 27** Panceta a la Parrilla
- 28** Dona Bacon





HAMBUR GUESA CON ENTRAÑA RELLENA

**Autor: Alejandro
González (Alejo's Steak)**



Tipo de corte utilizado

**ENTRAÑA
DE CERDO**



Ingredientes

- Entraña: 2 libras
- Queso: 8 onzas
- Tocino: 1 libra
- Pan para hamburguesa
- Tomate: 2 unidades grandes
- Cebolla: 2 unidades grandes
- Jalapeño: 1 libra
- Miel de maple: 4 onzas
- Huevos: (1 unidad)
- Sal, pimienta, ajo: al gusto



PREPARACIÓN

Paso 1

Torta de Entraña:

Salpimentar la entraña por ambos lados. Colocar el tocino abajo, luego la entraña y el queso. Enrollar, asegurar con palillos y cocinar en la parrilla.

Paso 2

Jalea de Jalapeños:

Cortar el jalapeño, la cebolla y el ajo.

Colocarlos en un sartén en la parrilla hasta que estén blandos. Luego, añadir azúcar, miel de maple y vinagre, y esperar a que caramelice.

Paso 3

Chiles Pimientos Rellenos:

Partir cada chile por la mitad y quitarle las semillas. Colocar en la parrilla para asarlos de ambos lados.

Luego, agregar 1 huevo, cebolla picada y queso, y esperar a que se cocine y el queso se derrita.

Paso 4

Hamburguesa:

Colocar el pan en la parrilla.

Armar con la torta de entraña, rodajas grandes de tomate y cebolla, y coronar con la jalea de jalapeño.

Tiempo de preparación



TOMA HAWK CON SALSA DE AJOS Y CHILTEPES

Autor: Héctor Leal



Tipo de corte utilizado

TOMAHAWK



Ingredientes

- 2 Tomahawk de cerdo.
- Ajos.
- Chile chiltepe.
- Limón.
- Cebolla.



PREPARACIÓN

Paso 1

Asado del Tomahawk:

Manejar la temperatura a **fuego lento**, usando **únicamente brasa** (sin llama). Si el corte es de 1 pulgada o más, y usando fuego en corona, puede tardar entre **60 a 90 minutos**.

Paso 2

Humectación y Sabor:

Se puede agregar un toque leve de humo con el olor que prefieran. En la parrilla, ahumar limones para ir humectando el corte cada cierto tiempo.

Paso 3

Salado y Sellado:

Agregar la sal al gusto, preferiblemente al momento de darle vuelta al corte para que se absorba lentamente.

Colocar la **grasa periférica** del Tomahawk a fuego un poco más alto (de lado) por 3 a 5 minutos para que se funda y quede crocante.

Paso 4

Preparación de la Salsa:

Expandir una hoja grande de papel de aluminio y colocar al centro 20 dientes de ajo, sal, pimienta y chiles chiltepes al gusto (solo para dar un toque).

Paso 5

Cocción de la Salsa:

Agregar un chorro sustancioso de **aceite de oliva extra virgen**. Sellar la envoltura (tipo tamal) y dejar a la par del corte por **90 a 120 minutos** para que se cocine a fuego lento con la radiación de la brasa.

Paso 6

Acabado:

Machacar la cocción en un mortero. Agregar más aceite de oliva si se desea mayor humectación. Agregar esta pasta al corte al salir de la parrilla. Servir decorado con una cebolla asada.

Tiempo de
preparación

90
120
minutos



ENTRAÑA CON CHIMICHURRI

**Autor: Alejandro
González (Alejo's Steak)**



Tipo de corte utilizado

ENTRAÑA DE CERDO



Ingredientes

- Entraña de cerdo: 1 libra
- Cilantro: ½ manojo
- Hierbabuena: ½ manojo
- Ajo: 1 cabeza
- Chile pimienta: 1 unidad
- Cebolla: 1 unidad
- Orégano: 2 onzas
- Sal, pimienta, vinagre, aceite, azúcar: al gusto



PREPARACIÓN

Paso 1

Entraña:

Salpimentar la entraña y colocarla en la parrilla para asarla de ambos lados.

Paso 2

Chimichurri:

Picar finamente el cilantro, la hierbabuena, el ajo, la cebolla y el chile pimienta.

Agregarlos a un recipiente.

Paso 3

Aderezo:

Luego, agregar aceite vegetal, vinagre, azúcar, sal, pimienta y orégano. Revolver.

Paso 4

Chimichurri Ahumado (Opcional):

Si se desea ahumado, agregar 1 carbón encendido al recipiente y cerrarlo por 20 minutos.

Paso 5

Servicio:

Cortar la entraña en trozos pequeños y agregar el chimichurri encima.

**Tiempo de
preparación**



COSTI LLAS DE CERDO CON MARACUYÁ

**Autor: Alejandro
González (Alejo's Steak)**



Tipo de corte utilizado

**COSTILLAS
(San Luis o
Baby Back Ribs)**



Ingredientes

- Costillas de cerdo: frescas
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Maracuyá



PREPARACIÓN

Paso 1

Asado Lento:

Las costillas deben hacerse a fuego lento con brasa en corona (rodeando el costillar sin brasa directa) para que mantengan su ternura.

Paso 2

Aromatización y Humectación:

Se puede agregar limón (idealmente asado para el toque de humo). La cerveza también puede irse incorporando al costillar mientras se asa para humectar y dar sabor.

Paso 3

Cocción:

Empezar a asar siempre por el lado del hueso y luego darle la vuelta. Es ideal asar el costillar completo y manejar el fuego para que todo el rack se cocine uniformemente.

Paso 4

Chimichurri Ahumado (Opcional):

Al salir el costillar, agregar la fruta (maracuyá) como tal. El sabor agrídulce y ácido es ideal para acompañar con cerveza fresca.

Tiempo de preparación



AGUA CHILE DE MATAMBRE DE CERDO

**Autor: Cintia Solares y
Roberto Izaguirre**



Tipo de corte utilizado

MATAMBRE DE CERDO



Ingredientes

- Matambre de cerdo: 2 libras
- Cebollas moradas: 3 medianas
- Pepinos: 3 grandes
- Aguacates: 8
- Limones: 25
- Chiles jalapeños: 4
- Cilantro: medio manojo
- Salsa inglesa: 3 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto





PREPARACIÓN

Paso 1

Cortes:

Cortar las cebollas en juliana, los pepinos en rodajas de media luna, y los jalapeños en rodajas. Picar finamente el cilantro.

Paso 2

Matambre:

Asar el matambre a término medio (140°F).

Paso 3

Mezcla:

Mezclar todos los ingredientes.

Paso 4

Aderezo Final:

Agregar limón en suficiente cantidad, y sal y pimienta a gusto.

Tiempo de preparación



T-BONE

ASADO CON MANZANA

Autor: Hiram Barahona Orantes



Tipo de corte utilizado

T-BONE DE CERDO



Ingredientes

- T-Bone: 2 libras
- Pimienta negra molida: 1 cucharada
- Sal: ½ cucharada
- Azúcar morena: 4 cucharadas
- Orégano: 2 cucharadas
- Tomillo: 2 cucharadas
- Cebolla blanca: ½ unidad
- Ajo: 1 unidad completa picada
- Manzanas rojas: 3 (sin semillas)
- Vinagre de manzana: ¼ taza
- Mantequilla: 2 barras



PREPARACIÓN

Paso 1

T-Bone:

Agregar sal y pimienta. **Sellar a fuego directo.**
Dejar reposar a **fuego indirecto** hasta alcanzar 140°F.

Paso 2

Preparación de Acompañantes:

Cortar el ajo en porciones pequeñas y la cebolla en rodajas.
Pelar las manzanas, quitar las semillas y cortarlas en rodajas.

Paso 3

Mezcla de Especies:

En un bowl, agregar el tomillo, el orégano y el azúcar morena (el rub).

Paso 4

Salsa en Sartén:

En una sartén, derretir la mantequilla y agregar las manzanas, la cebolla y el ajo.

Paso 5

Cocer Manzana y Cebolla:

Agregar el rub a la sartén y freír hasta dorar la cebolla.

Paso 6

Integración:

Agregar el T-Bone a la sartén y freír. Luego, agregar el ¼ de vinagre de manzana.

Paso 7

Punto de Cocción y servicio:

Llevar la carne a la temperatura de cocción final de 155°F.
Sacar la carne y dejar reposar unos minutos antes de cortar.
Adornar con la mezcla de manzana y cebolla.

Tiempo de
preparación

1h

a fuego lento-
indirecto



COS TILLAS

CON SALSA DE AJO Y CHILTEPE

Autor: Héctor Leal



Tipo de corte utilizado

**COSTILLAS
DE CERDO**



Ingredientes

- Costillas de cerdo
- Ajos
- Chile chiltepe
- Limón
- Cebolla
- Sal y pimienta: al gusto
- Aceite de oliva extra virgen



PREPARACIÓN

Paso 1

Asado Lento:

Las costillas (con hueso) deben llevarse a **fuego lento**. Es fundamental manejar la temperatura, usando **únicamente brasa** (sin llama), para mantener los jugos y alcanzar el término adecuado (tres cuartos). Usando fuego en corona, puede tardar entre **60 a 90 minutos**.

Paso 2

Aromatización y Humectación:

Se puede agregar un toque leve de humo con el olor que prefieran. En la parrilla, ahumar limones para ir humectando el corte cada cierto tiempo; esto da acidez y mantiene el sabor a leña y carbón.

Paso 3

Salado:

Agregar sal al gusto, preferiblemente al momento de darle vuelta al corte para que se absorba lentamente y no extraiga jugos.

Paso 4

Preparación de la Salsa:

Expandir una hoja grande de papel de aluminio y colocar al centro **20 dientes de ajo**, sal, pimienta y chiles chiltepes al gusto (solo para dar un toque).

Paso 5

Cocción de la Salsa:

Agregar un chorro sustancioso de **aceite de oliva extra virgen**. Sellar la envoltura (tipo tamal) y dejar a la par del corte por **90 a 120 minutos** para que se cocine a fuego lento con la radiación de la brasa.

Paso 6

Cocción de la Salsa:

Machacar la cocción en un mortero. Agregar más aceite de oliva si se desea mayor humectación. Agregar esta pasta al corte al salir de la parrilla. Servir decorado con una cebolla asada.

Tiempo de
preparación

90
120
minutos



NUCA DE CERDO

A LA PARRILLA CON SALSA DE MOSTAZA Y NARANJA

Autor: Sayra Guadalupe Matías Rodríguez



Tipo de corte utilizado

NUCA DE CERDO



Ingredientes

- Nuca de cerdo: 5 libras
- Salsa inglesa
- Mostaza Dijon: 8 onzas
- Miel: ½ taza
- Azúcar morena: 4 cucharadas
- Aceite de oliva: ½ taza
- Mantequilla: 2 barras
- Naranjas: 2
- Páprika
- Pimienta
- Orégano molido
- Sal gruesa
- Cerveza Moza: 1
- Ajo: 2 cabezas
- Romero fresco: 3 ramitas



PREPARACIÓN

Paso 1

Marinada:

En una bandeja, mezclar la cerveza, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{2}$ cucharadita de páprika, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de salsa inglesa, sal y pimienta. Poner la nuca y bañarla con la mezcla. **Dejar reposar mínimo una hora.**

Paso 2

Salsa:

Mientras la carne reposa, preparar la salsa. Mezclar: 8 onzas de Mostaza Dijon, $\frac{1}{2}$ taza de miel, 2 cucharadas de azúcar morena, pimienta, el jugo de las dos naranjas, una rama de romero fresco y páprika. Dejar hervir a fuego bajo por 15 minutos o hasta obtener una salsa espesa.

Paso 3

Mantequilla Hidratante:

En una sartén, derretir las dos barras de mantequilla, agregar los ajos pelados, una cucharadita de aceite de oliva y una rama de romero. Dejar a fuego lento. Cuando los ajos estén suaves, machacarlos dentro de la mantequilla (esta mezcla se usará para hidratar).

Paso 4

Sellado:

Escurrir la carne. Ponerla en la parrilla e hidratarla con la mantequilla hasta que quede completamente sellada (para evitar que pierda jugos).

Paso 5

Fileteado y Cocción Final:

Cuando esté sellada, pasarla a una tabla y cortarla en filetes gruesos. Poner los filetes de nuevo en la parrilla, hidratándolos con mantequilla (la carne debe llegar a una temperatura interna de 140°C^*). Poner un poco de sal gruesa sobre los filetes sellados.

Paso 6

Servicio:

Acompañar los filetes con la Salsa de Mostaza y Naranja.

Tiempo de
preparación

2
hrs.



TACOS DE ENTRAÑA

**Autor: Alejandro González
(Alejo's Steak)**



Tipo de corte utilizado

**ENTRAÑA DE
CERDO**



Ingredientes

- Entraña: ½ libra
- Tocino: ½ libra
- Tortillas de maíz: 8 unidades
- Cilantro, cebolla, limón



PREPARACIÓN

Paso 1

Entraña:

Asar un trozo de entraña en la brasa.

Paso 2

Mezcla de Sabor:

Cortar la entraña asada en trozos pequeños.
Agregarla a una sartén junto con la jalea de jalapeño y trozos de tocino, dejar que se cocine y absorba los sabores del jalapeño.

Paso 3

Tacos:

Colocar la mezcla en tortillas. Agregar cebolla y cilantro picado por encima.

Tiempo de preparación



SOLO MITO CON SALSA DE ANTICUCHO

Autor: Erick Morales



Tipo de corte utilizado

SOLOMITO CRUDO



Ingredientes

- Solomito crudo: 2 libras
- Ají Panca: 1 taza
- Ajo machacado: 1 diente
- Comino: ½ cucharadita
- Orégano: 1 cucharadita
- Pimienta negra molida: 1 cucharadita
- Aceite de oliva: 1 cucharada
- Miel: 1 cucharada
- Vinagre de vino tinto: 2 cucharadas
- Sal: al gusto



PREPARACIÓN

Paso 1

Marinado:

Mezclar todos los ingredientes de la salsa. Marinar la carne por lo menos **1 a 2 horas** (idealmente una noche).

Paso 2

Asado:

Poner a las brasas, teniendo cuidado de alcanzar un **término rosa al centro** (temperatura interna al medio 140°F).

Paso 3

Servicio:

Dejar descansar la carne y cortarla en medallones. Se puede bañar con la misma salsa.

Tiempo de preparación



FILETE DE NUCA

CARAMELIZADO A LA PARRILLA

**Autor: Sayra Guadalupe
Matías Rodríguez**



Tipo de corte utilizado

**NUCA DE
CERDO**



Ingredientes

- Nuca de cerdo: 5 libras
- Salsa inglesa
- Mostaza Dijon: 8 onzas
- Miel: ½ taza
- Azúcar morena: 4 cucharadas
- Aceite de oliva: ½ taza
- Mantequilla: 2 barras
- Naranjas: 2
- Páprika
- Pimienta
- Orégano molido
- Sal gruesa
- Cerveza Moza: 1
- Ajo: 2 cabezas
- Romero fresco: 3 ramitas



PREPARACIÓN

Paso 1

Marinada:

En una bandeja, mezclar la cerveza, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{2}$ cucharadita de páprika, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de salsa inglesa, sal y pimienta. Poner la nuca y bañarla con la mezcla. **Dejar reposar mínimo una hora.**

Paso 2

Mantequilla Hidratante:

En una sartén, derretir la mantequilla, agregar los ajos pelados, una cucharadita de aceite de oliva y una rama de romero. Dejar a fuego lento. Cuando los ajos estén suaves, machacarlos dentro de la mantequilla (esta mezcla se usará para hidratar).

Tiempo de
preparación

2
hrs.

Paso 3

Sellado:

Ecurrir la carne. Ponerla en la parrilla e hidratarla con la mantequilla hasta que quede **completamente sellada** (para evitar que pierda jugos).

Paso 4

Caramelizado:

Cuando esté sellada, pasarla a una tabla y cortarla en filetes gruesos. Poner los filetes de nuevo en la parrilla, hidratándolos con mantequilla.

Paso 5

Acabado Dulce:

Poner una cucharada de miel y una cucharada de azúcar morena sobre el filete para cubrirlo. Dejar por 1 minuto, dar la vuelta al filete y repetir el procedimiento.

TOMA HAWK MARINADO

Autor: Raúl de León



Tipo de corte utilizado

TOMAHAWK DE CERDO



Ingredientes

- Aceite de oliva: 1 taza
- Salsa inglesa: 2 cucharadas
- Ajo finamente picado: 4 dientes
- Jugo Maggi: 2 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto



PREPARACIÓN

Paso 1

Marinado:

Dejar los **Tomahawks** en la mezcla de marinado por **6 horas**.

Paso 2

Asado:

Sacar los Tomahawks del marinado y poner a **fuego medio**.
Cocinar hasta alcanzar los 140°F.

Tiempo de preparación



PAN CETA A LA PARRILLA

Autor: Raúl de León



Tipo de corte utilizado

PANCETA (PORK BELLY)



Ingredientes

- Pork belly: 3 libras
- Páprika: 2 cucharadas
- Pimienta: 2 cucharadas
- Sal parrillera: 3 cucharadas
- Sal de mesa



PREPARACIÓN

Paso 1

Preparación del Corte:

Cuadrricular el **pork belly** por el lado del músculo hasta llegar al cuero sin cortarlo.

Paso 2

Sazonado del Músculo:

Aplicar páprika, pimienta y sal en el área del músculo.

Paso 3

Sazonado de la Piel:

Poner sal de mesa sobre toda la piel hasta formar una costra.

Paso 4

Cocción lenta:

Poner el **pork belly** en la parrilla a calor medio del lado del músculo y cocinar hasta alcanzar los 150°F.

Paso 5

Acabado Crujiente:

Dar vuelta y poner del lado de la piel sobre **fuego alto** (sin quemar) para que la piel tome una textura **crujiente**.

Paso 6

Servicio:

Al obtener la textura de piel deseada, retirar y quitar el exceso de sal.

**Tiempo de
preparación**



DONA BACON

Autor: Raúl de León



Tipo de corte utilizado

TOCINO



Ingredientes

- Donas glaseadas
- Tocino: ½ libra



PREPARACIÓN

Paso 1

Caramelizado:

Poner las donas glaseadas a fuego bajo.

Paso 2

Acabado:

Al estar caramelizadas, poner tocino picado en cuadros fijos sobre las donas y servir.

Tiempo de preparación



VERSATILIDAD EN LA COCINA



A la parrilla



En air fryer



Salteado



Al horno



A la plancha



Guisado

BENEFICIOS

CARNE DE CERDO NACIONAL

Ácidos grasos

1

Formación de hormonas, absorción de vitamina liposolubles.

Zinc y Selenio

5

Apoya el sistema de defensa del cuerpo.

Fósforo

2

Interviene en las señales nerviosas.

Ácido fólico

6

Formación de glóbulos rojos en la sangre.

Potasio

3

Impulsa el desarrollo muscular.

Vitamina B6

7

Metabolismo de las proteínas y producción de anticuerpos.

Vitamina B1

4

Promueve la energía física y la contracción muscular.

Vitamina B3

8

Cuidado de la piel y sistema digestivo.

