

## Recetario Carne de Res

### FAJITAS DE RES CON VERDURAS

#### Ingredientes

500 gramos de carne de res en fajitas  
 1 taza de brócoli en pequeños trozos  
 1 taza de zanahoria cortada en tiritas  
 3 cucharadas de aceite  
 1/2 taza de salsa de soya  
 1/4 de taza de salsa inglesa  
 1 taza de pimiento rojo cortado en tiritas

#### Preparación

Deja marinar la carne con la salsa inglesa y la salsa de soya por lo menos 20 minutos.  
 En una sartén con aceite agrega las fajitas y cocina.  
 Agrega las verduras a la sartén con la carne y deja que se cocine a fuego bajo.  
 Sirve una vez que las verduras estén cocidas y crocantes.



Fuente: <https://www.kiwilimon.com/recetas/carnes>

### PUNTA DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES

#### Ingredientes

4 cucharadas de aceite  
 3 tazas de punta de filete cortadas en tiras delgadas  
 1 cebolla fileteada muy delgada  
 1 diente de ajo finamente picado  
 2 tomates sin semilla, y cortado en cuadritos pequeños  
 2 latas de crema de champiñones  
 2 pizcas de sal  
 4 cucharadas de cilantro finamente picado

#### Preparación

Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego alto, fríe las puntas de res 5 minutos o hasta que estén doraditas. Agrega la cebolla, el ajo y cocina por 2 minutos más. Agrega el tomate y el pimentón y termina de cocer por 3 minutos más

Agrega la crema de champiñón y una taza de agua, baja la temperatura, cocina por 10 minutos más y sazona. Antes de servir agrega el cilantro y mezcla.



Fuente: <https://www.kiwilimon.com/recetas/carnes>

## SOPA DE ALBONDIGAS

### Ingredientes

6 tazas de agua  
1 lata (14.5 onzas) de tomates picados, sin escurrir  
1 cebolla, picada  
1 zanahoria, pelada y en cubitos  
1 libra de carne de res molida  
1 taza de cilantro picado, uso dividido  
1/4 taza de arroz blanco de grano largo  
1/4 taza de harina para todo uso  
1 huevo grande  
1/4 cucharadita de sal  
Queso manchego o parmesano desmenuzado



### PREPARACION

Combina el agua, los tomates con su jugo, la cebolla, la zanahoria y el caldo en una olla grande. Sube el fuego a alto y tapa la olla.

Combina la carne, 1/2 taza del cilantro, el arroz, la harina, el huevo y la sal en un tazón mediano y mézclalo todo bien. Destapa la olla y agrega la mezcla de la carne en bolitas de 1 cucharada de porción a la sopa caliente. Calienta la sopa hasta que hierva. Reduce el fuego a medio-bajo y tapa la olla. Cocina durante 20 minutos.

Agrega el cilantro 1/2 taza restante a la sopa y sirve la sopa en soperas individuales. Cubre cada porción con queso.

Fuente: <https://www.kiwilimon.com/recetas/carnes>

## Recetario Carne de Cerdo

### CANASTICAS DE PLÁTANO RELLENAS DE CARNE DE CERDO



#### INGREDIENTES

- 400 gr Bola de pierna de cerdo
- 2 dientes ajo
- Cebolla cabezona picada
- Sal y pimienta
- Orégano seco
- 12 canasticas de plátano verde
- 500 gr de tomate rojo cortado en cubos pequeños
- 3 dientes ajo picados
- ½ cebolla cabezona picada
- 1 astilla de canela
- 1 taza de cerveza negra
- 2 pizcas de tabasco
- Sal

#### PREPARACIÓN

Primero cortamos la carne de cerdo en tiras no muy delgadas y la reservamos. Aparte prepararemos la salsa, sofreímos cebolla, ajo y tomate por 8 minutos, luego agregamos la cerveza negra, tabasco, canela y sazonamos con sal, dejamos que se integren todos los sabores y espese la salsa por 6 minutos.

Las canasticas las puede realizar con una pataconera especial que nos da esta forma. En un sartén o wok salteamos la carne de cerdo dorándola y agregando la cebolla, ajo, sal y pimienta, al final le agregamos un poco de la salsa y orégano, retiramos del fuego.

Rellamos cada canastica de plátano con la carne de cerdo y un poco más de salsa, decoramos con hierbas frescas, cilantro o perejil y acompañamos con una ensalada de tomate cherry, lechugas, aguacate fresco y aceite de oliva.

Fuente: <http://porkcolombia.co/consumo/porcinetas>

## CHULETA DE CERDO AL GRILL CON SALSA DE TOMATES Y AJOS ROSTIZADOS



### INGREDIENTES

2 chuletas de cerdo con hueso  
Romero

### INGREDIENTES PARA LA SALA DE TOMATES

3 tomates  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

### INGREDIENTES AJOS ROSTIZADOS

1 cabeza de ajo  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta  
Azúcar morena

### INGREDIENTES CASCOS CROCANTES DE PAPA

3 papas sabaneras  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Cebollín picado

### PREPARACIÓN

1. Lavar los tomates y cocinarlos, retiramos la cáscara y semillas dejamos enfriar y los picamos finamente, en una sartén caliente, agregamos el aceite de oliva y los dientes de ajo picados, lo dejamos hasta que doren, agregamos los tomates ya cocidos y dejamos cocinar a fuego medio suave para que espese poco a poco, corregimos sabores con sal y pimienta y corregimos acidez con una cucharada de azúcar morena.
2. Marinar la chuleta de cerdo con un poco de la salsa de tomate, romero, sal y pimienta y reservamos por una hora aproximadamente.
3. Precalentar el grill a temperatura media, sacamos las chuletas de cerdo y las asamos por cada lado de seis a siete minutos agregándole poco a poco la salsa de tomate hasta que esta dorada con marcas de la parrilla.
4. Se corta la parte superior de la cabeza de ajo dejándolos descubiertos y sin quitar la piel, roseamos un poco de aceite de oliva, envolvemos en papel aluminio y mandamos al horno precalentado a 200 °C por una hora.
5. Cortar las papas con cáscara a la mitad y cocinar en agua por 15 minutos, luego en una sartén caliente agregar el aceite de oliva y las papas dorándolas por todos sus lados hasta que estén crujientes, salpimentar y reservar. Agregar cebollín por encima.
6. Llevar al plato las chuletas con salsa de tomate en un recipiente pequeño y acompañarlas con los cascotes crujientes de papa.

Tips Nutricional: La carne de cerdo es rica en ácidos grasos protectores cardiovasculares, ideal para consumir en una dieta saludable.

Fuente: <http://porkcolombia.co/consumo/porcinetas>

## CODITO DE CERDO AL HORNO CON CAMA DE VEGETALES Y ENSALADA



### INGREDIENTES

4 porciones de codito de cerdo  
 450 gramos de papa pastusa tipo coctel (pequeña)  
 10 hojas de hierbabuena cortadas en tiras delgadas  
 4 palmitos de verdura  
 2 zanahorias grandes  
 1 limón  
 1 cebolla cabezona morada grande

1 cabeza de ajo  
 1/2 taza de pepinillos  
 1/2 lechuga crespa verde  
 Laurel  
 Aceite de oliva  
 Sal  
 Pimienta  
 Aceite vegetal

### PREPARACIÓN

Salpimiente los coditos al gusto y colóquelos en una placa de horno rociada con un poco de aceite vegetal y una cama de cebolla, zanahoria y ajo picado en trozos grandes. Coloque los coditos en el horno a una temperatura entre 180 y 200 grados, durante una hora y treinta minutos aproximadamente.

Lave bien las papas y cocínelas en agua con un poco de sal hasta que queden blandas. Escúrralas y adicione un poco más de sal y aceite. Agite con una pala de cocina durante dos minutos y reserve.

Para la ensalada, corte la lechuga en trozos, los palmitos y los pepinillos en tiras, y mezcle con hierbabuena, sal, pimienta, zumo de limón, una pizca de azúcar y un poco de aceite de oliva.

Sirva los coditos acompañados de las papas y la ensalada.

Fuente: <http://porkcolombia.co/consumo/porcinetas>