

EL SABOR
DE LA ALEGRÍA
CARNE DE CERDO
PARA TODOS LOS DÍAS
ANAPOR

Presenta:

EL RECETARIO de las ESTRELLAS



ELSABORDELAALEGRIA.PA

“Un recetario especial para que te deleites cocinando carne de cerdo nacional como las grandes estrellas de la cocina”



Índice

| | |
|---|-----------------|
| Reseña Estrella Pork | Pág. 1-2 |
| Conociendo a los ganadores de Estrella Pork | Pág. 4-5 |
| Nutritip “El Sabor de la Alegría” | Pág. 7 |
| Arroz borracho de cerdo | Pág. 8 |
| Guacho de costilla de cerdo | Pág. 9 |
| Pierna al estilo Mesano | Pág. 10 |
| Nutritip “Casa Ibérica” | Pág. 11 |
| Brisket de cerdo | Pág. 13 |
| Puerco al mojo de achiote y ron añejo | Pág. 14 |
| Pork belly | Pág. 15 |
| Nutritip “First Choice” | Pág. 17 |
| Entraña de cerdo rellena de | Pág. 18 |
| pico de gallo de maracuyá | |
| La salsona | Pág. 19 |
| Porchetta chicharrón panameña | Pág. 20 |
| Nutritip “El Sabor de la Alegría” | Pág. 21 |
| Costilla de cerdo agridulce | Pág. 23 |
| Costilla de cerdo navideña en salsa caribeña | Pág. 24 |
| Pork adobo | Pág. 25 |

PREPARA TODOS LOS DÍAS COMIDA MÁS SALUDABLE



EL ACEITE DE SOYA

contiene ácidos grasos como
el Omega 3, 6 y 9.



ESTRELLA PORK EL PRIMER CONCURSO DE COCINA DE CARNE DE CERDO EN PANAMÁ.

12 ESTRELLAS PANAMEÑAS QUE COCINAN CON CARNE DE CERDO NACIONAL



YASIR



IYHOCITA



MAYLINIRIS



TOMÁS



JEHNIFER



JONATHAN



STEPHANIE



ÓSCAR



CARLOS



JEAN CARLOS



ANDREA



GABRIEL



Oscar Hernández · Participante de Estrella Pork



Detrás de las cámaras de Estrella Pork

Con el Concurso Estrella Pork, vivimos 5 semanas emocionantes. El concurso reunió a 50 participantes, con un mismo reto: preparar recetas originales, con carne de cerdo nacional como principal ingrediente.

El concurso Estrella Pork, se transmitió en el mes de noviembre por las pantallas de TVN Canal 2, logrando alcanzar más de 500 mil personas en televisión nacional, contando además con una agresiva campaña en redes sociales logrando un gran alcance de más de 60 mil personas ¡Un gran éxito para la carne de cerdo panameña”.

Las bases del concurso se anunciaron a través de las redes sociales de El Sabor de La Alegría y del programa televisivo Buenos Sabores, ¡la noticia ardió!

El premio era emocionante: la posibilidad de llevarse B/.2,000 en efectivo para el primer lugar, y B/.500 para el segundo; además de una canasta de exquisitos productos de los patrocinadores, valoradas en B/.100 para cada uno, de las marcas Deli Grecia, El Granjero, First Choice y Casa Ibérica.

Cada domingo, las pantallas de Buenos Sabores se llenaban de “Alegría con Carne de Cerdo para todos los días”. El logo de Estrella Pork en neón brillaba, y aparecía el jurado integrado por DJ Yellow, emprendedor y amante de los asados, la nutricionista Sara Saldarriaga y el Chef Argimiro.

En cada ronda competían 3 participantes que debían utilizar una receta con carne de cerdo nacional y honrar la cocina panameña.

La creatividad no se hizo esperar. Ante la mesa del jurado llegaron succulentas creaciones, con nombres tan creativos como Arroz Borracho de Cerdo, Costilla Agridulce en Salsa Asiática, Lomito estilo Brisket con Salsa de Raspadura, Puerquito “La Salsona” y hasta un Adobado de Cerdo Filipino.

El primer pase a la final lo ganó Andrea. Con su succulento “Guacho de Costillitas y Frijolitos Negros”, acompañados de su picante especial.

El segundo pase a la final quedó en las manos de Yasir, que con su carisma y amor por los cortes de cerdo nacional, conquistó con su “Porchetta Panameña”, crocante por fuera, suave y sabrosa por dentro, ¡sencillamente perfecta!.

El episodio final los reunió junto a sus padrinos Marco Oses y Augusto Posso (ambos reconocidos influenciadores panameños), en la casa del programa Buenos Sabores, donde el reto fue cocinar ambos el mismo corte de carne de cerdo, lomito, con ingredientes sorpresas y la supervisión de Stephanie Abbott, Chef de Buenos Sabores. El programa se convirtió en una fiesta de la carne de cerdo nacional, un compartir con mucho “Sabor y Alegría”.

La creatividad en la cocina reinó, los sabores parecían traspasar la pantalla y los sentidos de quienes tuvieron en sus manos la difícil tarea de elegir a un primer y segundo lugar. Los sabores de ambas recetas fueron exquisitos, dicho por Stephanie Abbott y Sara Saldarriaga, quienes muy emocionadas dieron el veredicto.

La a Gran Final del Concurso Estrella Pork, fue la decisión más difícil del jurado. Los finalistas Andrea Ponce y Yasir Quintero, estuvieron separados por tan solo por 1 punto y medio, demostrando que son expertos creando recetas con carne de cerdo nacional y, además, ¡De-li-cio-sas!.



Andrea Ponce · Finalista de Estrella Pork
PRIMER LUGAR



Yasir Quintero · Finalista de Estrella Pork
SEGUNDO LUGAR



Jurado de Estrella Pork compartiendo y deliberando.
DJ Yellow, Sara Saldarriaga y Argimiro Armuelles

A través del concurso Estrella Pork, el público pudo apreciar la fantástica versatilidad de la carne de cerdo. Estos aficionados a la cocina, de manera suntuosa y creativa, revelaron los cortes menos conocidos. La presencia de las marcas patrocinadoras, afianzaron su recordación y estamos seguros, que al final de cada capítulo, las ganas de saborear un platillo a base de carne de cerdo nacional, llevó no a uno sino a cientos, directo a los puntos de venta y mercados para adquirirla y seguir la fiesta de Estrella Pork en casa.



GUACHO DE COSTILLITAS Y FRIJOLES NEGROS
Receta de Andrea Ponce



PORCHETTA PANAMEÑA
Receta de Yasir Quintero



CONOCIENDO A LOS
GANADORES



ANDREA PONCE
Primer Lugar de Estrella Pork



Andrea es la ganadora del primer lugar de Estrella Pork. Desde muy joven persiguió su sueño y logró estudiar en Barcelona, donde obtuvo un título de Técnico Gastronómico en Restaurantes y Hoteles.

Después de graduarse, adquirió experiencia viajando por toda España. Tuvo la oportunidad de trabajar en un Hotel premiado con 1 Estrella Michelin, el premio más ambicioso dentro del mundo gastronómico.

Luego de 13 años, regresó a su querida Panamá, donde trabajó en restaurantes locales y probó suerte, participando en programas nacionales de competencia culinaria. Llegó a ser finalista, pero los deseos de ganar un concurso la seguían atrayendo. Cuando vio el anuncio de Estrella Pork, no lo pensó. ¡Tenía que estar allí!

Andrea es una emprendedora inquieta, que tiene marca propia y también se emplea como Chef en un conocido restaurante local. La formación de Andrea no separó su gusto por la cocina mediterránea de la panameña. Explica que siempre trata de llevar algo de lo panameño a sus creaciones.

A nuestra ganadora de Estrella Pork, le encanta la carne de cerdo y lo celebra en platillos como: guachos, choripanes,

BBQ nacional con toque de guayabas, y su especial, Guacho de Costillitas de Cerdo con Frijolitos Tableños. Este plato le valió el pase a la final del concurso, tal vez el toque secreto fue el sofrito criollo que agregó a la receta con cebollas encevichadas y por supuesto, la elección de unas imbatibles costillas de carne de cerdo nacional.

Andrea, emocionada, cuenta que aprovechará el premio de \$2,000 para inyectar una inversión a su marca @en.vida.real, negocio de catering y eventos que maneja junto a su socio y esposo, Aladino Ocalagan. Felicidades, Andrea. Tu sueño de ganar un concurso ¡es una realidad!

Fusión Panameño -Mediterránea

**Conoce más sobre
esta ganadora visitando
su cuenta de Instagram
@en.vida.real**





YASIR QUINTERO Segundo Lugar de Estrella Pork

Yasir es Ingeniero biomédico de profesión y aficionado a la cocina por pasión. Su trabajo lo lleva a viajar por Centro América y a veces hasta Japón, donde está la casa matriz que representa. Pero en cuanto tiene tiempo libre, su alma lo lleva a la cocina. Mejor si es frente a un río, la montaña o la playa. Lo suyo es el 4 x 4 y la cocina al aire libre.

Desde muy pequeño, se realizaba en la cocina como ayudante de su madre, y con curiosidad, aprendió a diferenciar las fragancias de los distintos tipos de ajíes y todos los sabores panameños, que adora integrar en lo que prepara.

Amante de las barbacoas, se destaca por la carne de cerdo nacional, de la que dice, no tiene nada que envidiarle a las que ha conocido en sus viajes.

Yasir, disfruta comprando su puerquito nacional en el Mercado San Felipe Neri. Se relaja cocinando para amigos y familia. Uno de sus platos favoritos le valió el pase a la final de Estrella Pork, llegando a concursar contra una chef profesional, Andrea Ponce.

Su plato Estrella fue una “Porchetta de Cerdo Panameña”. Marinada durante 3 días, con sal marina, para deshidratar la piel y obtener la envoltura crocante, que cedió con paciencia ante el poder del horno. Por dentro, la suavidad de la

carne de Pork Belly, provocó ojos cerrados en el jurado, mientras saboreaban el gusto de ají cachucho, ajos, y cebollas, fundidos suavemente en el marinado.

Yasir se considera full #teampuerquito, y el cerdo nacional es su carne favorita. ¡Felicidades, campeón!

**¡Una Estrella
que cocina con
carne de cerdo
nacional!**

**Conoce más sobre
este ganador visitando
su cuenta de Instagram
@yasvsfood**





Elige productos First Choice.
El ingrediente secreto para
compartir.



NUTRI TIP

Presentado por:

EL SABOR
DE LA ALEGRÍA
CARNE DE CERDO
PARA TODOS LOS DIAS
ANAPOR

Confeccionar un menú semanal familiar, puede ayudarte al momento de hacer tus compras en el supermercado y así ahorrar tiempo y comprar lo necesario; para ello, toma en cuenta el número de personas en casa, incluye todos los grupos de alimentos (frutas, vegetales, cereales, leguminosas, lácteos y carnes como la carne cerdo nacional).



Mayliniris Palencia

@maydelicias86

“Arroz borracho de cerdo”

INGREDIENTES

Para el arroz:

- 2 tazas de arroz
- 1 taza de lomo de cerdo cortado en cubitos
- 1 taza de (tocino o panza de cerdo)
- 1 taza de los siguientes vegetales: zanahoria en rallada, cebolla morada en plumas, pimentón rojo en juliana, apio en cubitos)
- Recao verde (perejil, culantro, cebollín)
- 1/2 repollo
- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de aceite
- 2 cucharadas de mostaza
- 1/2 taza de salsa china
- 1 lata de cerveza
- 1/2 taza de ketchup
- Sazonadores, paprika y sal al gusto

Acompañante: yuca al mojo

- 1 libra de yuca
- 1 barra de mantequilla
- 2 tazas de perejil finamente picado
- 1/2 cabeza de ajo

Preparación:

1. Salpimentamos las dos carnes de cerdo.
2. En una paila bien caliente llevamos el tocino o la panza dejando que se selle por completo y que suelte su grasa.
3. Una vez sellado le agregamos agua de tal manera que tape la proteína, agregamos el lomo de cerdo y dejamos que ablande.
4. Aparte en una sartén vamos incorporando los vegetales dejando por último el ajo que debe estar finamente picado (o machucadito). Le colocamos aceite, paprika, los sazónadores, orégano, la mostaza y vamos moviendo constantemente sin dejar secar o quemar (la idea es que suelte jugosidad. Una vez el agua esté hirviendo le agregamos los vegetales.
5. Lavamos el arroz y se lo agregamos a la preparación, ahí mismo integramos y le agregamos la salsa china y el ketchup, revolvemos y le incorporamos la cerveza y el resto del aceite.
6. Esperamos que el arroz seque y le bajamos el fuego a la estufa a lo mínimo, tapamos y lo dejamos así 15 minutos, luego volteamos el arroz con una cuchara tratando que se cocine por ambos lados.
7. Esperamos otros 15 minutos para una cocción total.
8. Por otra parte, pelamos la yuca y la ponemos a cocinar con abundante agua y muy poca sal (esto es al gusto) una vez la yuca le entra el tenedor la retiramos del fuego y le botamos el agua, inmediatamente colocamos mantequilla en una sartén, agregamos el perejil y el ajo y revolvemos hasta que veamos que la mantequilla se vuelve verdosa, agregamos la yuca e integramos todo y a servir. También puede acompañarse con mazorca asada y aguacate.

Porciones
8

Calorías
500

Carbohidratos
30 gr

Proteínas
13 gr

Grasas
30 gr



“Guacho de costilla de cerdo”

INGREDIENTES



Andrea Ponce

@en.vida.real

Para el sofrito:

- 3 cebollas medianas
- 2 ajíes verdes grandes
- 1 pimentón rojo
- 5 ajíes trompito
- 2 cabezas de ajo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 4 cucharadas de aceite de achiote hecho con aceite de oliva extra virgen

Para las Costillas:

- 3lbs. de Costilla Nacional en tiras
- 1 cdta. de paprika
- 1 cdta. de azúcar morena
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cda. de salsa bbq

Resto de ingredientes:

- 1 1/2 taza de arroz
- 1 1/2 taza de frijoles negros ya cocidos
- 4 chorizos tableños en rodajas

Para los encurtidos

Cebollas Acevichadas:

- 1/2 cebolla morada en juliana
- Zumo de limón mandarina hasta cubrir las cebollas
- Sal al gusto
- 1 cda. de Azúcar blanca
- Aji dulce en vinagre de manzana
- 3 ajíes Trompito cortado en rodajas finas
- Mismas cantidades que el encurtido anterior.

Preparación:

1. Picar todas las verduras del sofrito en juliana y en una olla o sartén, guisar con el resto de los ingredientes y reservar.
2. Por otro lado, marinar las costillas con los condimentos y sofreír hasta que estén bien doradas en una sartén.
3. Cortar en pedacitos pequeños y reservar.
4. En una paila u olla agregar parte del sofrito y reservar lo demás para decorar el plato al final.
5. Agregar al sofrito las Costillas y los chorizos en rodajas ya dorados previamente.
6. Agregar 1 taza de caldo de carne al guiso y cocinar por 10 minutos.
7. Luego agregar el arroz y los frijoles.
8. Incorporar 1 taza y media de caldo y esperar a que espese todo y el grano del arroz esté suave.

Dato:

Todos los jugos de la cocción de la carne se agregan al guiso, para añadirle más sabor. ¡Decorar con el resto de los ingredientes y a disfrutar!




Porciones
10


Calorías
530


Carbohidratos
52 gr


Proteínas
31 gr


Grasas
20 gr





Carlos Poveda
@nortearsurpty

Preparación:

1. Se licuan todos los guisos
2. ¡La pierna se perfora y se condimenta!
3. Se deja de un día para otro.
4. ¡Luego se lleva al horno y a una temperatura de 250° F se deja por un periodo de 4 a 5 horas a fuego lento y en lo personal hago unas cabinas de leña de nance que le da color, sabor y olor

“Pierna al estilo Mesano”

INGREDIENTES

- 1 pierna de cerdo
- 4 masos de culantro
- 2 cebollas
- 1 sobre de pimienta gruesa
- 2 cabezas de ajo
- 10 ajíes criollos
- Sal gruesa de @nortearsurpty


Porciones
16


Calorías
190


Carbohidratos
0 gr


Proteínas
20 gr


Grasas
8 gr



NUTRI TIP

Presentado por:



Si te cuesta consumir vegetales con frecuencia en forma de ensaladas, te recomendamos incluirlos en preparaciones como: sopas y salsas, licuados para el desayuno o merienda e inclúyelas en guisos o salteados con carne de cerdo nacional, emparedados o tacos, brochetas, entre otros.



¡El irresistible para tu snack!



“Brisket de cerdo”



INGREDIENTES

- Dos libras de pecho de cerdo o puerco liso paleta delantera
- Sal, pimienta, polvo cajún, comino y azúcar morena
- Licuado de ajo, cebolla, ají, raspadura, jugo de piña, culantro y salsa barbacoa.

Preparación:

1. Marinar previamente el cerdo con 24 horas de anticipación tratándolo en sal pimienta y las especias cajún y comino
2. Colocarlo en un bowl agregar la mezcla de cebolla, ají, culantro y ajo. Para finalizar una capa rociada de polvo cajún.
3. Hornear por dos horas forrado en aluminio se destapa por una hora más, para posteriormente agregarle una capa de salsa barbacoa.
4. La salsa barbacoa se hace poniendo en una olla jugo de piña, sal, azúcar, raspadura, polvo cajún y salsa barbacoa base. Deja reducir a un 30%.



Tomás Ayala

@piggybite507




Porciones
8


Calorías
220


Carbohidratos
0 gr


Proteínas
22 gr


Grasas
16 gr





Gabriel García
@gabo3gr

“Puerco al mojo de achiote y ron añejo al carbón (Puerco Borracho)”

Preparación:

Salmuera

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla y calentar sin dejar hervir.

Mojo de achiote

1. Colocar todos los ingredientes en un procesador o licuadora hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y quede una pasta.

Pernil

1. Lavar bien el pernil con vinagre blanco para limpiar la piel y realzar el sabor, luego secarlo con una toalla de papel.

Inyectar salmuera en todos los tejidos hasta que penetre completamente, luego bañarlo con aceite vegetal y salpimentar, dejar reposar por 30 min. Masajear y adobar con suficiente mojo de achiote por toda la carne, envolverlo en papel film y dejarlo marinar mínimo 8 horas preferiblemente 24 horas para que el sabor entre en la carne.

Al momento de asarlo limpiar bien la piel y quitar excesos del mojo para que esta se tueste.

Colocar en la parrilla cuando el carbón esté bien encendido dejar sellar 10 min. por lado, tapar el asador dejando las ventanillas de ventilación abiertas por 45 min. y voltearlo cada 15 min. mientras se humecta con la salmuera, hasta que la piel este crujiente.

Retirar de la parrilla y vertir el resto de salmuera.

¡A disfrutar!

INGREDIENTES

- 1 pernil de 5 libras

Salmuera:

- 2 tazas de ron añejo
- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de azúcar morena
- Inyección para aderezos

Mojo de Achiote:

- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de culantro
- 1 taza de cilantro
- ½ taza de hierba buena
- 1 cebolla
- ½ taza de cebolla larga
- 1 cucharada de orégano seco
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de tomillo
- ½ taza de vinagre
- Jugo de 3 limones mandarina
- 2 barras de achiote en pasta
- Sal y pimienta al gusto
- Carbón

Porciones
20

Calorías
158

Carbohidratos
3.5 gr

Proteínas
17 gr

Grasas
5 gr



“Pork belly”



INGREDIENTES

- 10 libras de Pork Belly
- 2 litros Coca Cola
- 1 litro de leche descremada
- 3 litros de aceite vegetal
- 6 ramas de tomillo
- 4 ramas de romero
- 1 unidad de ralladura de naranja
- 1 unidad de ralladura de limón
- 2 unidades de ajo
- 3 unidades de cebolla

Preparación:

1. Se le colocan todos los ingredientes al Pork Belly y se hornea por 3 horas a 180° C.
2. Se retira el Pork Belly para dejarlo enfriar, se envuelve en papel film y se le pone peso encima por 24 horas en refrigeración.
3. Se saca del papel film, se porciona en 200 gramos y se le hace el chicharrón sellándolo en un sartén ya curado y se emplata.



Jean Carlos Falcón

@jeancarlosfalconvergara




Porciones
40


Calorías
841


Carbohidratos
2 gr


Proteínas
8 gr


Grasas
45 gr



CASA IBÉRICA

Premium Quality

NUEVO PRODUCTO



VÁLIDO PARA PEDIDOS A TRAVÉS DE WWW.PRODUCTOSDELDIA.COM

Y LA LÍNEA DE WHATSAPP  6327-0587



Orgullosamente
Panameño

NUTRI TIP

Presentado por:



Consumir alimentos que te brindan saciedad, es una estrategia que promueve el mantenimiento y pérdida de peso, por eso te recomendamos incluir alimentos fuentes de fibra como cereales integrales, frutas, vegetales, frutos secos y otros, grasas saludables que son propias de los alimentos y proteínas como la carne de cerdo nacional.



Óscar Hernández
@oh_catering

“Entraña de cerdo rellena de pico de gallo de maracuyá, acompañada de papas rústicas”

INGREDIENTES

Entraña rellena:

- 3 entrañas de cerdo
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón amarillo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cubito de mantequilla

Pico de gallo de maracuyá:

- Media cebolla picada en cubitos
- 1 tomate picado en cubitos
- 5 ramitas de cilantro picado en cubitos
- 1 maracuyá (licuada)
- Jugo de 1 1/2 limón
- 6 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 pizca de sal
- 2 pizcas de azúcar

Papas rústicas:

- 7 mini papas (partidas en cubos)
- 2 pizcas de sal
- 2 pizcas de pimienta
- 2 pizcas de ajo en polvo
- 2 pizcas de cebolla en polvo
- 2 pizcas de paprika
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cubito de mantequilla

Preparación:

Papas:

1. Mini papas cortadas y lavadas en cubitos, luego sancocharlas por 15 minutos en agua hirviendo, luego sacarlas y colocarlas en un bowl con las siguientes especias (ajo en polvo, paprika, cebolla en polvo, sal y azúcar) mezclar y llevarlo al horno por 45 minutos con mecha baja.

Entraña rellena:

1. Limpiar la entraña y lavarla para luego salpimentarla al gusto.
2. Saltear en un sartén con mantequilla y aceite los siguientes vegetales (Ajo, cebolla, pimentón rojo, verde y amarillo) sólo colocar los vegetales en la entraña de cerdo y envolver en su totalidad.
3. Llevarlo al horno por unos 45 minutos con mecha baja.

Pico de gallo de maracuyá:

1. Picar en cubos cebolla blanca, tomate y cilantro para luego colocarlos en un bowl y adicional mezclarlo con sal, pimienta, azúcar, vinagre, limón y maracuyá licuada (esta receta es todo al gusto ya que se debe a la cantidad que se realizará).



“La salsona”



INGREDIENTES

- Puerco liso nacional
- 1 cebolla cortada finamente
- 3 dientes de ajo pelados y cortados finamente
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 1/2 taza de salsa de tomate natural
- 1/4 taza de aceitunas verdes
- Pasitas negras al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1/2 taza de vino tinto

Preparación:

1. En un bowl salpimentar el puerco liso previamente picado en trozos grandes, agregar salsa inglesa y ajo. Sofreír en una sartén bien caliente y retirar del fuego.

2. En la misma sartén sofreír las cebollas con el vino tinto y dejar reducir, luego agregar el puerco liso, salsa de tomate, aceitunas, pasitas, tomillo y cocinar a fuego bajo por 30 minutos.



Estefani Bryant
@dcasa_cakes




Porciones
4


Calorías
220


Carbohidratos
18 gr


Proteínas
23 gr


Grasas
3.7 gr





“Porchetta chicharrón panameña”

INGREDIENTES

- 4 libras de panza de puerco o pork belly
- Un mazo de culantro
- 10 unidades de ají cachucho
- 2 cabezas de ajo
- Sal gruesa
- Finas hiervas secas
- Pimienta recién molida

Yasir Quintero

@yasvsfood

Preparación:

1. Licuar todos los guisos: culantro, ajo y ají cachucho.
2. Sobre la parte de la carne colocar los guisos y también las finas hiervas.
3. Salpimentar al gusto.
4. Amarrar el corte en forma de círculo con hilo pabito en varios puntos hasta hacer un rollo.
5. Colocar el rollo en una bandeja y llevarlo al horno por 3 horas a 180° C.
6. Una vez pasado las 3hrs miran la temperatura interna del rollo el debe alcanzar 74° C.
7. Una vez alcanzada esta temperatura subir la temperatura del horno al máximo para hacer el chicharrón. Este paso debe hacerlo con mucho detenimiento, ya que va a empezar a hacer el chicharrón en minutos y se debe sacar una vez se forme para que no se queme.
8. Dejar reposar por 15 min. y cortar


Porciones
18


Calorías
518


Carbohidratos
0 gr


Proteínas
9.3 gr


Grasas
53 gr



NUTRI TIP

Presentado por:

EL SABOR
DE LA ALEGRÍA
CARNE DE CERDO
PARA TODOS LOS DÍAS
ANAPOR

Una forma de controlar el consumo de sodio diario en nuestra alimentación, es reemplazando el uso de condimentos artificiales por especias naturales como paprika, cúrcuma, comino, ajo en polvo, pimienta, achiote y legumbres ya sean frescas o deshidratadas como romero, albahaca, perejil, culantro, cilantro, cebollina, eneldo, laurel y muchas más.



¡Todo siempre es más delicioso
con **tocino First Choice!**



“Costilla de cerdo agridulce con arroz oriental de vegetales”



INGREDIENTES

Costilla

- Costilla nacional con lonja
- Sal gruesa y pimienta molida
- Salsa agridulce a tu elección
- Salsa BBQ
- Salsa BBQ asiática
- 5 ramas de cebollina
- ½ litro de agua
- Semillas de sésamo para decoración
- Azúcar

Guarnición

- Arroz dormido (refrigerado 24 horas)
- Vegetales en dados de ½ centímetro (zanahoria, apio y pimienta)
- Soja ligera
- Aceite de sésamo
- Aceite
- Cebollina

Preparación:

Costilla

1. Sazonar la costilla con sal, pimienta y soja, dejar reposar por 15 minutos.
2. Calentar una cacerola con material graso, introducir la costilla hasta que selle (dore) todos sus lados.
3. Retirar el exceso de grasa, incorporar la mezcla de salsas y el agua, hasta que la costilla se sumerja en su totalidad.
4. Agregar el azúcar y tapar por 1 hora, dando vueltas a la proteína cada 20 minutos.
5. Una vez que reduce el líquido incorporamos la cebollina, , destapamos por 15 minutos para que reduzca y tome una tonalidad oscura, luego retirar del fuego y guardar.



Jonathan Abarca

@alquimia.oriental



Guarnición

1. En un bowl o sartén calentar en su totalidad y luego incorporar material graso.
2. Incorporamos vegetales y salteamos. Agregamos arroz y calentamos.
3. Con movimientos envolventes, damos vueltas al sartén, agregamos soja, aceite de sésamo y cebollina.
4. Probamos sabores, rectificamos si hace falta más soja y dejamos reposar.


Porciones
5


Calorías
456


Carbohidratos
36 gr


Proteínas
18 gr


Grasas
26 gr





Ihyocita Sánchez
@vayniya26

“Costilla de cerdo navideña en salsa caribeña”

INGREDIENTES

Gravy:

- 1 tza. de zumo de naranja fresca
- 1 tza. de zumo de maracuya
- 1/2 tza. de azúcar morena o turbinada
- 25 gramos de jengibre rayado
- 6 estrellas de anís
- 1 tza. de jugo de la cocción de la costilla colada

- 1 costilla entera o la pieza de puerco de su elección (7 Lbs. Aprox.)
- 1/2 litro de jugo de piña
- 1/4 cda. de clavito de olor
- 4 cdas. de canela en polvo
- 3 cdas. de jengibre en polvo
- 2 cdas. de cúrcuma
- 2 cdas. de pimienta en grano
- 1 tza. de miel de caña
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón naranja
- 1 cebolla morada
- 1/4 cda. de sal
- 1/2 tza. de vinagre blanco
- 1/4 tza. de aceite de oliva
- 2 tzas. de té

Preparación:

1. Descongelar totalmente el costillar dentro del refrigerador (NO a temperatura ambiente, no es el proceso correcto para para descongelar.)
2. Remuévale el cuero y (reservarlo) elimine el excedente de grasa, con un punzón haga muchos orificios a la costilla sobre la superficie y reservar tapado dentro de una olla o paila honda.
3. Licuar o mezclar todos los ingredientes en un recipiente (menos la pimienta en grano, colocarla entera).
4. Vierta ahora la mezcla sobre el costillar y agregue la pimienta en grano.
5. Luego coloque nuevamente el cuero que reservo al costillar, fijándolo con palillos gruesos de sándwich o atándolo con hilo pabilo.
6. Lleve al fuego a mecha alta tapado. Cocinar hasta que comience a hervir por 30 minutos.
7. Luego destape ponga a media mecha y deje que el líquido se consuma hasta 1/4 de la olla.
8. Aproximadamente 45 minutos a 1 hora es el tiempo de cocción total.
9. Cuando haya mermado casi en su totalidad, apagar y retirar de la hornilla caliente. Retire de la olla y colocarlo en un recipiente. Cuele lo que quedo de la cocción y reservar.

Elaboración de la Salsa

1. Ponga a calentar una ollita o paila para hacer un caramelo claro con el azúcar.
2. Incorpore el maracuyá y deje que reduzca.
3. Luego agregue los jugos, el anís, el jengibre y el jugo que reservó de la cocción.
4. Dejar hervir, reducir y espesar.
5. Rectifique la sal y deje cocinar a fuego lento unos minutos.
6. Luego cuele, coloque en una salsera y estará listo para acompañar el costillar o cualquier pieza de cerdo al servir.


Porciones
16


Calorías
390


Carbohidratos
16 gr


Proteínas
24 gr


Grasas
25 gr



“Pork adobo”



INGREDIENTES

- 1 kilo de cerdo, puede ser tocino o costilla
- 1 taza de vinagre
- ½ salsa de soya
- 1 taza de agua
- Pimienta entera. Aproximadamente 12 unidades
- 5 hojas de laurel

Preparación:

1. Vamos a poner en una olla la carne de cerdo, vamos a agregarle todos los ingredientes, mezclar y ponemos a fuego alto hasta que empiece a hervir, cuando esté hirviendo bajamos a fuego medio y dejamos hervir hasta que la carne este suave y tenga un sabor ácido y con la mezcla de los otros ingredientes.
2. Vamos a retirar la carne de la salsa y en un sartén, pon un poco de aceite vegetal, agrega mucho ajo al gusto, déjalo dorar un poco y agrega la carne para darle ese toque golden brown. Cuando empiece para dorar la carne, te recomiendo agregar un poco de la salsa que quede en la olla poco a poco para terminar de darle ese colorcito y jugosidad.
3. Puedes también saltear cebollas y saltear un poco con la salsa, para servir sobre la carne.
4. Te recomiendo acompañar con arroz de jazmín y algún encurtido que desees.



Jhenifer Ricaurte
@jadelumpiabar



Porciones
8

Calorías
300

Carbohidratos
0 gr

Proteínas
21 gr

Grasas
22 gr





¡Los chorizos favoritos del BBQ!





EL SABOR
DE LA ALEGRÍA
CARNE DE CERDO
PARA TODOS LOS DÍAS
ANAPOR



ELSABORDELA ALEGRIA.PA