



PALEOHACKS

ASADO

Recetas



De la cocina de Paleo Hacks

PIERNA DE CORDERO MARIPOSA CON AJO Y CÍTRICOS

Ingredientes

- 2 cucharadas de ralladura fina de limón
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de perejil fresco picado
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 pierna de cordero de (2½ kilogramos o 5½ libras)
(deshuesada y cortada para crear 1 pieza plana)
- sal marina y pimienta recién molida a gusto

En un tazón grande, combina la ralladura de limón, ajo, perejil y aceite de oliva. Coloca el cordero en la marinada y ponlo en el refrigerador, tapado, durante 2 horas.

Precalienta la parrilla a fuego medio.

Retira el cordero de la marinada y sazona con sal y pimienta. Asa el cordero a fuego indirecto, volteándolo y bañándolo con la marinada a menudo durante 10 minutos. Continúa la cocción, volteándolo una vez sin bañarlo, hasta que el cordero esté ligeramente rosado en el centro, unos 5 minutos más. Coloca la carne en una tabla de cortar y deja reposar durante 5 minutos, córtala y disfruta.

CODORNIZ ASADA

con

CON HOJAS FRISÉ ADEREZADAS CON CÍTRICOS E HIGOS

Ingredientes

6 codornices enteras (con las alas escondidas abajo y las patas atadas)

1 cucharada de aceite de oliva

3 tazas de hojas frisé

1 cabeza de radicchio, hojas separadas

1/2 taza de hojas de menta fresca

30 cebollinos frescos, cortado en 2 secciones de $2\frac{1}{2}$ centímetros (1 pulgada)

1/2 taza de almendras fileteadas

6 higos frescos, cortados en cuartos

sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para el aderezo:

1/3 taza de jugo de limón fresco

1/4 taza de aceite de oliva

1/4 taza de aceite vegetal

1 diente de ajo, picado

sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 220°C (425°F).

Coloca todos los ingredientes para el aderezo en un tazón mediano y bate para combinar. En un tazón grande, combina las hojas frisé, radicchio, menta y cebollino y revuelve para combinar.

Coloca una sartén refractaria grande a fuego medio-alto. Sazona las codornices con sal y pimienta. Agrega 1 cucharada de aceite, seguida de las codornices con la pechuga hacia abajo y cocina hasta que estén bien doradas, unos 4 minutos. Voltea las codornices y coloca la sartén en el horno hasta que las pechugas estén ligeramente rosadas en el medio, unos 3 minutos más. Coloca las codornices en una tabla de cortar y déjalas reposar durante 5 minutos.

Rocía el aderezo sobre la mezcla de frisé y mezcla suavemente para combinar. Coloca una cantidad uniforme de la ensalada frisé en cada plato junto con una cantidad uniforme de almendras y 4 cuartos de higo. Coloca una codorniz encima de cada montículo de ensalada frisé y disfruta.

PAVO RELLENO DE CORDERO

c o n

MANZANAS Y HONGOS

Ingredientes

pavo de 5½ a 6½ kg (12 a 14 libras) reservar las menudencias

1 limón partido en dos

2 cucharadas de aceite de oliva

sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para el relleno

28 gramos (1 onza) de hongos porcini secos

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas, finamente picadas

175 gramos (6 onzas) carne magra de cordero molida

1 hígado de cordero, picado

el corazón y el hígado del pavo reservados, picados finamente

½ kilogramo (1 libra) de castañas frescas, cáscaras abiertas, hervidas durante 5 minutos, peladas y picadas toscamente

1 cucharada de piñones, picados toscamente

8 onzas de champiñones, finamente picados

1 huevo, ligeramente batido

2 manzanas verdes, peladas, sin el corazón y finamente picadas

Coloca el cuello de pavo y las menudencias en 3 tazas de agua fría en una olla a fuego alto. Lleva el agua a ebullición, luego reduce a fuego lento y cocina durante 45 minutos. Cuela el caldo y reserva.

Coloca los hongos porcini en un procesador de alimentos y procesa hasta que queden finamente picados. Reserva.

Precalienta el horno a 220°C (425°F).

Coloca una sartén grande y profunda a fuego medio alto. Añade las 4 cucharadas de aceite de oliva, seguidas por la cebolla y cocina hasta que estén tiernas. Añade el cordero, hígado de cordero, el corazón y el hígado del pavo y continúa la cocción hasta que la carne esté cocida, unos 6 minutos. Pasa la mezcla de la carne a un tazón grande, incorpora el caldo de pavo reservado, porcini picados, piñones, champiñones, huevo, manzanas, sal y pimienta y mezcla suavemente para combinar todo.

Coloca el pavo en una rejilla en una asadera yrellénalo con la carne. Frota el pavo con el limón y luego con las 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Asa el pavo en el horno hasta que los jugos salgan limpios cuando pinches el muslo, alrededor de 25 minutos por libra. Retira el pavo del horno y déjalo reposar 20 minutos, córtalo y sirve.

CORDERO RELLENO CON PIÑONES

con

CANELA Y PIMIENTA DE CAYENA

Ingredientes

- 1 pecho de cordero ($1\frac{1}{2}$ kilogramo o 3 libras), quitar el hueso y reservar
350 gramos (12 onzas) de cordero molido
1 cebolla grande, finamente picada
4 dientes de ajo, machacados
1 cucharada de coriandro molido
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de pimienta de cayena molida
1/2 taza de cilantro fresco picado
1½ tazas de piñones, picados toscamente
2 cucharadas de ralladura fina de limón
1/4 taza de aceite de oliva, dividido
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca el cordero en una superficie de trabajo limpia. Coloca el cordero molido, cebolla, ajo, coriandro, comino, canela, Cayena, cilantro, sal y pimienta en un procesador de alimentos y procesa hasta lograr una pasta suave. Añade los piñones y la ralladura de limón y pulsa hasta que se mezclen.

Precalienta el horno a 160°C (315°F).

Esparsa la mezcla de carne molida de cordero, dejando una parte de $2\frac{1}{2}$ centímetros (1 pulgada) a los lados sin relleno. Rocía el relleno con 2 cucharadas de aceite de oliva. Comenzando por el extremo más angosto, enrolla el cordero apretadamente. Ata el rollo con hilo de carnicero, rocía el exterior con las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta a gusto.

Coloca los huesos de cordero reservados en una asadera y pon encima el cordero relleno. Asa el cordero durante 20 minutos, luego reduce el calor a 140°C (245°F) y sigue asando hasta que no esté color rosa en el centro, unas 2 horas más.

Saca el cordero del horno, enróllalo firmemente en papel de aluminio y deja que se enfrié durante 10 minutos. Corta el rollo de cordero en rodajas, retira el papel de aluminio y el hilo y sirve.

CONFIT DE PATO CRUJIENTE

con

CAMOTE ASADO Y CEBOLLA CARAMELIZADA

Ingredientes

- 1 camote grande, pelado y cortado en cubos de 2½-centímetros (1 pulgada)
2 ramitas de tomillo, sin las hojas
1 cucharada de aceite de oliva
200 gramos (7 oz) de tocino, preferiblemente sin azúcar ni nitrato,
cortado transversalmente en tiras
1 cucharada de perejil fresco picado
18 espárragos, sin los extremos duros
1 taza de caldo de carne, calentado para servir
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para el pato

- 6 (300 gramos o 10½ onzas) cuartos de muslos y patas de pato
2 ramitas de tomillo
ralladura de 1 limón, en tiras
ralladura de 1 naranja, en tiras
6 dientes de ajo, sin pelar, ligeramente machacados
3 piezas de anís estrellado
2 tazas de grasa de pato calentada para licuarla o aceite de oliva ligero
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para las cebollas caramelizadas

- 1/4 taza de aceite de oliva
5 cebollas, finamente rebanadas
1 cucharada de vinagre balsámico (opcional)
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Con un cuchillo pequeño, quita el hueso del muslo de pato y corta en la parte inferior del hueso de la pata para permitir una cocción más uniforme. Coloca las patas de pato en una fuente para horno poco profunda junto con las 2 ramitas de tomillo, ralladura de limón y naranja en tiras, dientes de ajo y anís estrellado. Frota para combinar, luego tapa y coloca en el refrigerador durante la noche para marinrar.

Al día siguiente, enjuaga y seca las patas de pato. Precalienta el horno a 130°C (250°F). Coloca el pato en una fuente para horno profunda de tamaño suficiente para que encaje y vierte la grasa de pato o el aceite de oliva sobre el pato.

Coloca una sartén grande a fuego medio-bajo. Añade el 1/4 de taza de aceite de oliva, y luego la cebolla, sal y pimienta y cocina, revolviendo con frecuencia hasta que estén caramelizadas y dulces, alrededor de 30 minutos. Agrega el vinagre balsámico, si lo deseas y reserva la cebolla.

Mientras las cebollas se caramelizan, coloca una olla grande de agua a fuego alto y lleva a ebullición. Llena ¾ de un tazón grande con hielo y luego cubre el hielo con agua. Añade 1 cucharadita de sal marina al agua hirviendo, luego los espárragos y cocina hasta que estén tiernos, unos 4 minutos. Pasa los espárragos cocidos al baño de hielo para enfriarlos. Escurre bien los espárragos.

Pon el horno a 200°C (400°F). Coloca los camotes en una bandeja para hornear con 1 cucharada de aceite de oliva, hojas de tomillo, sal y pimienta y revuelve para combinar. Asa los camotes hasta que queden dorados, crujientes y tiernos en el medio, unos 30 minutos.

Retira el pato de la grasa y colócalo en una placa para horno forrada de papel. Asa en el horno hasta que la piel esté crujiente, unos 15 minutos.

Mientras el pato se está asando, coloca una sartén grande a fuego medio. Añade las tiras de tocino y cocina hasta que estén crujientes. Retira el tocino con una espumadera y mézclalo con la cebolla caramelizada. Espolvorea la cebolla caramelizada con el perejil.

Añade los espárragos al tocino, sazona con sal y pimienta y saltea hasta que se calienten, unos 3 minutos.

Para servir, coloca una cantidad igual de espárragos, camotes y cebolla caramelizada sobre cada plato. Coloca el pato encima, rocía con el caldo de carne y disfruta.

POLLO AL LIMÓN Y AJO

con

JUGO RICO DE POLLO

Ingredientes

1 pollo (2 kilogramos o 4 libras), limpio y seco

2 zanahorias grandes, cortadas en trozos grandes

1 cabeza pequeña de ajo a la mitad

1/2 limón

1 cucharada de aceite de oliva

4 cucharadas de caldo de pollo

sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

Coloca los trozos de zanahoria en una asadera, pon el pollo encima y frota la piel con el lado cortado del ajo y el limón.

Coloca el ajo y el limón dentro de la cavidad del pollo, rocía la piel con aceite de oliva y sazona generosamente con sal y pimienta. Voltea el pollo para que la pechuga quede hacia abajo y coloca en el horno.

Asa el pollo durante 20 minutos, luego voltealo para que la pechuga quede hacia arriba. Sigue asando hasta que los jugos salgan limpios cuando se pinche el muslo, unos 20 minutos más. Pasa el pollo a una tabla de cortar para que repose durante 10 minutos.

Mientras tanto, prepara el jugo para el pollo. Retira las zanahorias de la asadera. Coloca la asadera a fuego medio y quitar la grasa de los restos que hay en la asadera. Añade el caldo de pollo y cocina a fuego lento durante 5 minutos.

Corta el pollo en porciones individuales y sirve con el jugo de pollo.

POLLO ASADO CRUJIENTE

c o n

ZANAHORIAS A LA MOSTAZA Y GUISANTES AZUCARADOS

Ingredientes

- 2 dientes de ajo, pelados y cortados por la mitad
3 ramitas de tomillo
2 limones cortados a la mitad transversalmente
2 pollos (1½ kg o 3½ libras) enteros, limpios y secos
1/2 taza de aceite de oliva, dividido
5 chalotes grandes, finamente picados
cáscara de 1 limón conservado en sal, cortada en tiras delgadas o bien
1 cucharada de fina ralladura de limón
1/2 taza de piñones tostados
2 cucharadas de perejil fresco picado
13 zanahorias bebé, peladas
300 gramos (10½ onzas) de guisantes azucarados, recortados
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para el aderezo

- 2 tazas caldo de carne, caliente
1/2 cucharada de mostaza en polvo
1/2 taza jugo de limón recién exprimido
1 taza de aceite de oliva
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 200°C (400°F).

Coloca los pollos en una rejilla con una placa de horno debajo o una asadera. Sazona generosamente el interior de las cavidades yrellénalas con igual cantidad de ajo, tomillo y mitades de limón en cada ave. Frota el exterior de cada pollo con 1 cucharada de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Asa los pollos en el horno hasta que los jugos salgan limpios cuando se pinche el muslo de cada ave, aproximadamente 1 hora y 20 minutos. Saca los pollos del horno, cúbrelos con papel de aluminio y déjalos reposar mientras preparas las verduras.

Coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva, y luego los chalotes, sal y pimienta. Saltea los chalotes, dándolos vuelta a menudo, hasta que se doren por fuera. Coloca la sartén en el horno y asa los chalotes hasta que estén tiernos, unos 15 minutos.

Mientras se asan los chalotes pon una olla grande de agua a fuego alto y lleva a ebullición. Llena ¾ de un tazón grande con hielo y luego cubre el hielo con agua. Añade 1 cucharadita de sal marina al agua hirviendo, luego las zanahorias y

cocina hasta que estén tiernas, unos 4 minutos. Pasa las zanahorias cocidas al baño de hielo para enfriarlas. Repite el proceso con los guisantes azucarados, y cocínalos 2 minutos. Escurre bien las verduras.

En un tazón mediano, bate el caldo de carne, mostaza en polvo y jugo de limón. Incorpora lentamente el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cuando estén asados los chalotes, añade las zanahorias blanqueadas, los guisantes y 2 cucharadas del aderezo a la sartén. Permitiendo que el calor residual de la sartén cocine las verduras, saltea y revuelve hasta que todo se caliente, unos 5 minutos.

Para servir, corta el pollo en porciones individuales y sirve junto con las verduras. Rocía el pollo y las verduras con el aderezo y disfruta.

POLLO ASADO MARROQUÍ

c o n

COMINO Y CILANTRO

Ingredientes

3 cebolletas, partes blancas picadas y las verdes descartadas

1 diente de ajo, pelado

2 cucharadas de cilantro fresco picado

2 cucharadas de perejil fresco picado

1 ½ cucharaditas de pimentón dulce

1/2 cucharadita de comino molido

1/4 cucharadita de pimienta de Cayena

4 cucharadas de aceite de oliva

2 pollos (1 kilo o 2 libras), limpios y secos, cortados en piezas individuales

sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca la cebolleta, ajo, cilantro, perejil, pimentón, comino, pimienta, aceite de oliva, sal y pimienta en un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave. Divide la mezcla entre 4 grandes bolsas de plástico resellables y coloca las piezas de 1/2 pollo en cada bolsa. Aprieta la bolsa para combinar, luego deja marinar el pollo durante 2 horas en el refrigerador.

Precalienta una parrilla al aire libre a fuego medio. Limpia y aceita ligeramente las rejillas.

Saca el pollo de las bolsas y vierte la marinada restante en un tazón mediano. Asa el pollo, volteándolo y bañándolo con la marinada durante 15 minutos. Sin bañarlo, continúa la cocción hasta que el pollo ya no esté rosa en el centro, aproximadamente 10 minutos más. Coloca el pollo en un plato grande, deja reposar durante 5 minutos y sirve.

CODORNIZ CON SALSA CHERMOULA

con

PURÉ CREMOSO DE ZANAHORIA

Ingredientes

6 codornices, sin huesos y en corte mariposa
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de aceitunas de Liguria descarozadas
2½ tazas de almendras picadas
1 taza de hojas de cilantro fresco
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Para la salsa Chermoula

1 cucharada de semillas de comino, tostadas
1 cucharada de semillas de cilantro, tostadas
2 cucharaditas de pimentón dulce
2 cucharaditas de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharadita de pimienta de Cayena, o a gusto
1 pizca de azafrán

Para el puré de zanahoria

1 kilogramo (2 libras 4 onzas) de zanahorias, peladas y picadas toscamente
1 rama de canela
2 hojas de laurel
4 dientes de ajo, pelados
5 tazas de caldo de pollo
1/4 taza de aceite de oliva
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca todos los ingredientes para la chermoula en un molinillo de especias hasta lograr un polvo fino.

Coloca una olla grande a fuego alto. Añade todos los ingredientes para el puré de zanahorias y lleva a ebullición. Reduce el calor a fuego lento y cocina hasta que las zanahorias estén muy tiernas, unos 15 minutos. Quita la ramita de canela y el laurel, y trabajando en lotes, haz puré la mezcla en una licuadora. Pasa el puré por un colador y vuelve a ponerlo en una olla grande a fuego medio-bajo para mantenerlo caliente.

Precalienta el horno a 220°C (425°F). Coloca una sartén refractaria grande a fuego medio-alto. Sazona las codornices con la chermoula. Agrega 1 cucharada de aceite, seguida de las codornices con la pechuga hacia abajo y cocina hasta que estén bien doradas, unos 3 minutos. Voltea las codornices y coloca la sartén en el horno hasta que las pechugas estén ligeramente rosadas en el medio, unos 3 minutos más. Coloca las codornices en una tabla de cortar y déjalas reposar durante 5 minutos.

Para servir, coloca una cantidad uniforme de puré de zanahorias en cada plato. Acomoda las aceitunas y almendras alrededor del puré de zanahorias y coloca encima una codorniz. Espolvorea el plato con hojas de cilantro y sirve.

POLLO ASADO TAILANDÉS

con

LIMONCILLO Y CHILES

Ingredientes

1 pollo (2 kilogramos o 4 libras), limpio y seco

Para la salsa

1 cucharadita de hojuelas de chile rojo

3 cucharadas de jugo de lima recién exprimido

1 diente de ajo, picado

1/4 taza de caldo de pollo

1 cucharada de jugo de naranja recién exprimido (opcional)

Para la marinada

2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido (opcional)

2 tallos de limoncillo, en rebanadas, partes blancas y verdes separadas

6 cebollas de verdeo, parte blanca en rodajas finas y verdes descartadas

4 dientes de ajo, triturados

1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo

3 cucharadas de salsa de pescado apta para Paleo, como la Red Boat

3 cucharadas de aceite de coco

Bate los ingredientes para la salsa y reserva para marinar.

Coloca todos los ingredientes para la marinada, excepto las partes verdes del limoncillo, en una bolsa de plástico resellable lo suficientemente grande como para que quepa el pollo dejando espacio libre o una fuente profunda para hornear y bate para combinar. Coloca el pollo en la marinada y refrigerá 24 horas.

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

Coloca las partes verdes del limoncillo en una asadera. Retira el pollo de la marinada y colócalo con la pechuga hacia abajo, sobre las partes verdes del limoncillo. Desecha la marinada. Asa el pollo durante 20 minutos y luego voltéalo con la pechuga hacia arriba y sigue asando hasta que los jugos salgan limpios cuando se pinche el muslo del pollo, unos 20 minutos más. Retira el pollo del horno y déjalo reposar 10 minutos.

Corta el pollo en trozos individuales. Sirve el pollo con la salsa a un lado y disfruta.

POLLO ASADO A LAS HIERBAS

Ingredientes

- 1 pollo (2 kilogramos o 4 libras), limpio y seco
- 1 limón, cortado por la mitad
- 3 dientes de ajo, pelados y triturados
- 5 ramitas de tomillo fresco
- 2 ramitas de romero fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado toscamente
- 1 cucharada de romero fresco, picado toscamente
- 1 cucharada de mejorana fresca, picada toscamente
- 1 cucharadita de lavanda seca, picada toscamente
- sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Generosamente sazona la cavidad con sal y pimienta luego introduce el limón, ajo, 5 ramitas de tomillo y 2 ramitas de romero. Frota el ave con el aceite de oliva y espolvorea con el tomillo picado, romero, mejorana, lavanda, sal y pimienta. Deja marinar el pollo durante 1 hora a temperatura ambiente.

Precalienta el horno a 230°C (450°F). Coloca una sartén grande de hierro fundido o una asadera en el horno para que también se precaliente.

Coloca el pollo, la pechuga hacia abajo, en la sartén caliente y asa 20 minutos; luego volteá el pollo con la pechuga hacia arriba. Sigue asando hasta que los jugos salgan limpios cuando se pinche el muslo, unos 20 minutos más. Deja reposar el pollo durante 15 minutos, luego córtalo en trozos individuales y sirve.

PIERNAS DE POLLO AL ROMERO

con

HINOJO Y PIÑONES

Ingredientes

1 bulbo grande de hinojo, sin el corazón y en cubos
1 cucharada de aceite de oliva, dividido
1 ramita de romero fresco, sin las hojas
1 cucharada de fina ralladura de limón
2 dientes de ajo, cortados en cuartos
4 piernas de pollo sin piel
2 cucharadas de piñones
2 cucharaditas de jugo de limón
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 230°C (450°F).

En una asadera, combina el hinojo, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal, pimienta y mezcla bien. Asa el hinojo durante 10 minutos.

Mientras tanto, coloca el romero, ralladura de limón, ajo, sal y pimienta sobre una tabla de cortar y pica hasta formar una pasta. Coloca la pasta en un tazón pequeño y agrega 1 cucharadita de aceite de oliva. Frota la pasta en el pollo y sazónalo ligeramente con sal y pimienta.

Coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Añade las 2 cucharaditas restantes de aceite de oliva, luego el pollo y cocínalo, volteándolo una vez, hasta que se dore bien por ambos lados. Retira el hinojo del horno, espolvorea con los piñones y revuelve para combinar. Coloca el pollo dorado encima del hinojo y vuelve a ponerlo en el horno. Asa el pollo hasta que los jugos salgan limpios cuando se pinche la parte más gruesa de la pierna, unos 20 minutos.

Pasa el pollo a una tabla de cortar para que repose durante 5 minutos. Rocía el vinagre sobre el hinojo y revuelve para combinar. Sirve el hinojo junto con el pollo y disfruta.

ASADO TIERNO EN CAZUELA

con

AJO Y HIERBAS ITALIANAS

Ingredientes

- 1 Paletilla de ternera (1½ kilogramos o 3½ libras) o aguja sin hueso
1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de tomillo seco
2 cucharaditas de perejil seco
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cebollas grandes, cortadas en rebanadas de 1 cm (1/2 pulgada)
4 dientes de ajo, pelados
1 hoja de laurel
4 zanahorias grandes, peladas y cortadas a la mitad longitudinalmente
1/2 taza de vino tinto o caldo de carne
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Frota la carne con la albahaca, tomillo, perejil y orégano y luego generosamente sazona con sal y pimienta. Coloca una cacerola grande y ancha u olla holandesa a fuego medio alto. Agrega el aceite y luego la carne y séllala hasta que se dore bien por todos lados.

Pasa la carne a un plato y añade las rodajas de cebolla a la olla y cocina hasta que estén tiernas. Coloca los dientes de ajo, hoja de laurel y las zanahorias encima de las cebollas y vierte el vino tinto sobre la verdura.

Coloca la carne sobre las verduras y luego llevar el líquido a ebullición. Tapa, reduce el calor a fuego lento y cocina el asado hasta que esté tierno, alrededor de 4 horas. Divide la carne en 8 pedazos y sirve con las verduras, si lo deseas.

PECHUGA DE PAVO MEDITERRÁNEA COCIDA A FUEGO LENTO

Ingredientes

- 1 pechuga de pavo deshuesada (2 kilogramos o 4 libras)
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla grande, en cubos grandes
1/2 taza de aceitunas kalamata descarozadas
1/2 taza llena de tomates secados al sol en aceite, rebanados
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo grande, picado
1 cucharadita de aderezo Griego
1/2 taza de caldo de pollo, dividido
1 ½ cucharadas de arrurruz
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Sazona generosamente la pechuga de pavo con sal y pimienta. Agrega el aceite, seguido por el pavo a la sartén para dorar hasta que se dore bien por ambos lados, unos 5 minutos de cada lado.

Combina la cebolla, aceitunas, tomates, jugo de limón, ajo, aderezo griego, 1/4 taza de caldo, sal y pimienta en una olla de cocción lenta a fuego bajo. Bate el 1/4 de taza restante de caldo con el arrurruz y revuelve con las verduras en la olla de cocción lenta. Coloca la pechuga de pavo dorada encima de las verduras, tapa y cocina durante 7 horas.

Pasa el pavo a una tabla de cortar y deja reposar 10 minutos. Corta el pavo en rebanadas de 1 centímetro (1/2 pulgada) y sirve junto con las verduras y la salsa de la olla.

PIERNAS DE PAVO ESTOFADAS

con

CAMOTE Y TOMILLO

Ingredientes

- 3 piernas de pavo, sin piel
- 2 cucharaditas de sal condimentada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 camotes medianos, pelados y cortados en piezas de 6 cm (2½ pulgadas)
- 2 tazas de zanahorias bebé
- 2 tallos de apio, cortados en piezas de 6 cm (2½ pulgadas)
- 1 cebolla mediana, en cuartos
- 3 dientes de ajo pelados
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de perejil seco
- sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Sazona generosamente las piernas de pavo con sal y pimienta a gusto.

Agrega el aceite, seguido por el pavo a la sartén para dorar hasta que se dore bien por ambos lados, unos 5 minutos de cada lado.

Combina el camote, zanahorias, apio, cebolla, ajo, caldo, tomillo, perejil, sal y pimienta en una olla a fuego bajo. Coloca las piernas de pavo selladas encima de las verduras, tapa y cocina hasta que estén tiernas, unas 6 horas.

Pasa el pavo a una tabla de cortar y deja reposar 10 minutos. Saca la carne del hueso y corta en rebanadas de 1 centímetro (1/2 pulgada). Sirve la carne con las verduras y la salsa de la olla y disfruta.

LOMO DE CERDO ASADO

con

COSTRA DE MOSTAZA

Ingredientes

1 cucharada de mostaza en polvo
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 (1 kilo o 2 libras) lomo de cerdo sin hueso, quitándole el exceso de grasa
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 190°C (375°F).

En un tazón pequeño, bate el vinagre y la mostaza en polvo. Para atar el lomo, ata un hilo de carnicero alrededor de uno de los extremos de la carne y sigue atando lazos alrededor de la carne hasta alcanzar el otro extremo.

Coloca el lomo de cerdo en una rejilla en la asadera y sazona generosamente con sal y pimienta. Unta la mezcla de mostaza en el cerdo y pon la asadera en el horno. Asa el cerdo hasta que el termómetro instantáneo marque 69°C (155°F) cuando lo insertes en la parte más gruesa del lomo de cerdo, unos 40 minutos.

Pasa el cerdo a una tabla de cortar para que repose durante 10 minutos. Quita el hilo y córtalo en rodajas de 1 centímetro (media pulgada).

Sirve con tus verduras al vapor favoritas aptas para Paleo y disfruta.

CERDO ASADO

con

GLASEADO DE NARANJA-TOMILLO

Ingredientes

- 1 (1½ a 2½ kilos o de 3 a 5 libras) costillar de cerdo, sin los huesos y resérvalo
2 cucharaditas de pimentón ahumado
4 ramitas de orégano fresco
3 pimientos rojos chicos, sin tallo, sin semillas y cortados en cuartos
1 pimiento verde chico, sin tallo, sin semillas y cortado en cuartos
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de jugo de naranja recién exprimido
1/2 cucharada de arrurruz
4 ramitas de tomillo fresco
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Precalienta el horno a 175°C (350°F).

Sazona generosamente el asado de cerdo con sal y pimienta, luego frótalo con las 2 cucharaditas de pimentón. Con hilo de carnicero, fija las costillas a la carne, colocar las ramitas de orégano entre las costillas y la carne. Coloca el cerdo con las costillas hacia abajo en una asadera y ásallo hasta que el termómetro marque 69°C (155°F) cuando lo insertes en la parte más gruesa de la carne, aproximadamente 1 hora y 30 minutos.

Mientras se asa la carne de cerdo, coloca los pimientos en una placa para horno, rocíalos con el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Cocina los pimientos en el horno hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, unos 40 minutos.

Mientras se asan los pimientos, bate el jugo de naranja con el arrurruz. Añade las ramitas de tomillo a la sartén y colócalo a fuego medio. Cocina el líquido, revolviendo constantemente, hasta que espese, aproximadamente 6 minutos. Retira el tomillo y reserva.

Pasa el cerdo a una tabla de cortar para que repose durante 10 minutos. Quita el hilo y córtalo en rodajas de 1 centímetro (media pulgada).

Sirve los pimientos junto con la carne de cerdo, rocía con la salsa de naranja y disfruta.

ASADO DE CERDO CRUJIENTE

con

COMINO Y CAYENA

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de comino
- 1 cucharada de granos de pimienta negra
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1/4 cucharadita de Cayena
- 12 dientes de ajo, pelados
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de jugo de lima fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 (8 libras o 3½ kilogramos) de paletilla de cerdo con hueso
- sal marina a gusto

Coloca una sartén pequeña a fuego medio. Añade las semillas de comino y pimienta y tuéstalas ligeramente hasta que puedas oler el aroma del comino, unos 3 minutos. Pásalas a un pequeño procesador de alimentos junto con el orégano, pimienta, ajo y 1 cucharada de sal o más a gusto. Licúa la mezcla hasta formar una pasta. Añade el jugo de naranja y lima y sigue procesando hasta que se incorporen los jugos.

Coloca la carne de cerdo en una rejilla en una asadera. Corte profundas hendiduras de 2½ centímetros (1 pulgada) en toda la carne de cerdo, haz los cortes a una distancia de 4 cm (1½ pulgadas). Pincela la carne de cerdo con la mezcla de especias y deja marinar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Asa el cerdo hasta que el termómetro instantáneo marque 69°C (155°F) cuando lo insertes en la parte más gruesa del lomo de cerdo, unas 3 horas. Pasa el cerdo a una tabla de cortar para que repose durante 15 minutos. Quita el hueso del asado y córtalo en rebanadas de 1 centímetro (1/2 pulgada).

ASADO DE VENADO AL ROMERO

Ingredientes

- 2 cucharaditas de romero seco, machacado
1½ cucharaditas de cebolla en polvo, divididas
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de tomillo seco
1 rosbif de venado (1½ a 2½ kilos o de 3 a 5 libras)
10 dientes de ajo, pelados
7 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cuartos
5 cebollas pequeñas, peladas y cortadas en cuartos
2 tazas de caldo de carne
2 cucharadas de arrurruz
3 cucharadas de agua fría
sal marina y pimienta recién molida a gusto

En un tazón pequeño, combina el romero, 1 cucharadita de cebolla en polvo, ajo en polvo y tomillo.

Corte profundas hendiduras de 2½ centímetros (1 pulgada) en toda la carne de venado, haz los cortes a una distancia de 4 cm (1½ pulgadas). Sazona generosamente la carne de venado con sal y pimienta, luego frótala con la mezcla de romero y coloca los dientes de ajo en las ranuras. Deje que la carne se marine a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Precalienta el horno a 160°C (325°F).

Coloca las zanahorias y la cebolla en una asadera y sazona con sal y pimienta. Llena la asadera con 1 centímetro (media pulgada) de agua. Coloca el venado sobre las verduras y hornea hasta que el termómetro marque 69°C (155) cuando se inserte en la parte más gruesa, alrededor de 3 horas. Pasa el venado a una tabla de cortar para que repose durante 15 minutos.

Mientras la carne está reposando, bate el caldo de res, arrurruz y agua fría en una cacerola mediana. Escurre 3 tazas de los restos del fondo de la asadera, combinalos con la mezcla de arrurruz y coloca a fuego medio. Cocina la salsa, revolviendo constantemente, hasta que espese. Sazona la salsa con sal y pimienta, si es necesario. Corta la carne en rebanadas de 1 centímetro (1/2 pulgada) y sirve con las zanahorias, cebollas y salsa.

VENADO ESTOFADO

con

MANZANAS Y TOCINO

Ingredientes

2 piezas de tocino sin azúcar y libre de nitritos, cortado en cubos medianos.
(1 kilo o 2 libras) de carne de venado
1 cebolla grande, cortada en rodajas gruesas
2 dientes de ajo
1 manzana verde, pelada, sin el corazón y cortada en rodajas gruesas
1/4 taza de vinagre de vino tinto
2 tazas de caldo de carne
sal marina y pimienta recién molida a gusto

Coloca el tocino en una sartén grande a fuego medio. Cocina el tocino hasta que esté crujiente, unos 6 minutos. Retira el tocino con una espumadera y colócalo en un plato. Sazona generosamente el venado con sal y pimienta. Sube el fuego a medio-alto. Agrega el venado a la sartén y voltealo para sellarlo bien de todos lados, unos 5 minutos por lado. Pasa la carna a un plato.

Coloca las rodajas de cebolla en una olla de cocción lenta grande, luego la carne y luego cubre con el ajo, las manzanas y el tocino reservado. Vierte el vinagre y el caldo sobre la carne. Pon la olla de cocción lenta a fuego bajo, tapa y cocina hasta que el venado esté tierno, unas 8 horas.

Desecha el ajo y coloca la carne en una tabla de cortar para que repose durante 15 minutos. Corta la carne en rodajas de 1 centímetro (1 pulgada). Sirve la carne en rodajas con el tocino, manzanas, cebollas, y sus jugos y disfruta.