

Recetas a la parrilla

un recetario para compartir



Gustavo Jiménez
Claudia Herrera

Recetas y consejos:
Gustavo José Jiménez Mora
gourmetmenu@venezuelasite.com

Edición y diagramación:
Claudia Herrera P.
klaudia.herrera@gmail.com

Recetario para bajar, imprimir y compartir

Abril, 2007

Introducción	4
Recetas	
Sesos a la parrilla	5
Salsa BBQ	6
Salsa BBQ 2	7
Salsa BBQ rápida al microondas	8
Escabeche de carne asada a la parrilla ..	9
Parrillada de carne de res	10
Salsa para untar la carne a la parrilla ..	11
Salchichas a las brasas	12
Jamón a la parrilla	13
Chuletas a la sevillana	14
Aliño de paltas	15
Brochetas de conejo con panceta	15
Conejo a la vasca	17
Salsas para untar el pollo	18
Mantecquilla de limón	18
Salsa diablo	18
Salsa de mostaza	19
Salsa de mostaza y migas de pan	19
Parrilla de cigalas	20
Salsa fresca de pepino	21
Atún a la parrilla	22
Pescado a la parrilla	23
Salmonete a la parrilla	24
Lapas a la parrilla	25
Alcachofas a la parrilla	26
Yuca al ajillo	27
Sorullos de maíz	28
Choka Biagan (berenjena asada)	29
Parrilladas y microondas	30
Curiosidades a la parrilla	32

Este recetario nace de la idea de compartir lo que sabemos. Creemos que en el compartir nuestros conocimientos está la clave para crecer y ser más de lo que somos individualmente, y de paso aportar a un mundo mejor.

La parrilla es compartir, no sólo la comida que necesitamos para alimentarnos, sino que es, básicamente, un acontecimiento social, donde celebramos el hecho de estar juntos, ya sea para festejar algún acontecimiento, ya sea por el mero gusto de reunirnos, los motivos son muchos.

En este pequeño acercamiento a lo que puede ser un recetario para realizar buenas parrillas, hemos colaborado desinteresadamente y sin conocernos dos personas de dos países latinoamericanos: Gustavo Mora con sus recetas y consejos, desde Venezuela y Claudia Herrera con sus correcciones y diagramación, desde Chile.

Es necesario mencionar que las fotografías las hemos bajado de Internet y no necesariamente corresponden a los platos resultantes de cada receta. Agradecemos a esos sitios.

Hemos pensado que este archivo puede ser impreso en sus casas, por lo que la diagramación ha sido diseñada para tal fin: en un tamaño carta, hemos puesto dos páginas, así ustedes pueden encuadernarlo en un formato fácil de manipular. Nuestra finalidad es que disfruten del recetario, haciendo las pruebas en sus propias parrillas. Si necesitan hacer cualquier consulta o quieren aportar, no duden en escribirnos.

Y con esta invitación -que es doble- esperamos que este humilde recetario les sea útil y, además, sea un paso más para comenzar el camino de la cooperación. Que disfruten de sus días compartidos; un saludo cordial,

Gustavo y Claudia

Sesos a la parrilla

Ingredientes para 4 personas:

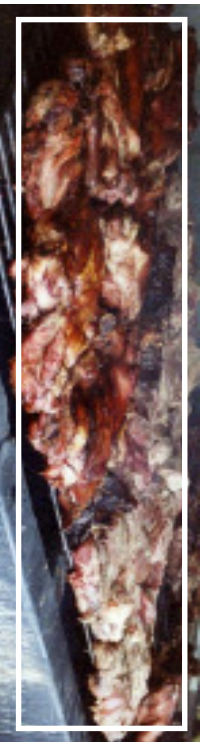
- 600 gramos de sesos de ternera
- 8 rebanadas de pan de molde
- 70 gramos de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de nata o crema de leche
- 50 gramos de queso Emmental
- Pimentón en polvo
- Sal a gusto

Preparación:

Dé un hervor a los sesos y escúrralos, límpielos retirando la membrana que los cubre, póngalos nuevamente en una olla y déjelos hervir con $\frac{1}{2}$ lt de agua y abundante sal; cueza durante 10 minutos. Tueste rebanadas de pan y úntelas con mantequilla. Saque los sesos y escúrralos, córtelos y póngalos sobre las rebanadas de pan tostado. Bata los huevos con la crema de leche y una pizca de sal y de pimienta, cubra los sesos con esta mezcla y espolvóreelos con el queso, póngalos sobre la parrilla en la parte más suave y mantenga allí durante 20 minutos hasta que el queso se funda, espolvoree con pimentón en polvo y lleve a la mesa sobre hojas de lechuga frescas y limpias.

Escoja carnes, aves o mariscos frescos y de buena calidad, además de ser más tiernos, darán mejor resultado y serán una experiencia agradable. Una carne de segunda, convertirá nuestra parrillada, en una parrillada de segunda.

Mantenga los productos perecibles en el refrigerador, hasta justo antes de asarlos en la parrilla. Si usa alimentos congelados, descongélelos en el refrigerador. Puede descongelar los alimentos en el horno microondas si van a ser colocados en la parrilla inmediatamente después, así evitaremos la proliferación de microbios dañinos.



Condimente los

alimentos y déjelos marinando dentro del refrigerador. No use el aderezo restante como una salsa para la carne ya cocinada, prepare una salsa o una marinada aparte para untar la carne asada y llevarla a la mesa, pues puede contener bacterias de la carne cruda.

Lávese las manos antes de y después de manipular la carne, aves o mariscos crudos, y antes de poner las carnes sobre las brasas.

Lave sus superficies de trabajo y las tablas para cortar con agua caliente con jabón, antes y después de preparar los alimentos. Para limpiarlos higiénicamente, use una solución de 11/2 a 2 cucharaditas de cloro por cada litro de agua. Si es posible, use una tabla para cortar para el producto fresco y una distinta para la carne, las aves y los mariscos crudos.

Salsa BBQ

Es una clásica salsa que ha tomado su nombre de la cocina a las brasas, hay muchas versiones con más o menos ingredientes. Sirve tanto para marinar la carne antes de asarla a las brasas, como para usarla como aderezo de las carnes asadas a la parrilla.

Ingredientes:

- 1 diente de ajo pelado y machacado
- 140 gr de puré de tomate concentrado
- 3 gotas de salsa tabasco
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 300 cc de sidra seca
- 2 cucharadas de vinagre (de sidra)
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

En una olla ponga todos los ingredientes y cocine durante 20 minutos hasta que espese ligeramente.



Salsa BBQ 2

Para enriquecer el sabor de la salsa anterior, se puede agregar a la base:

- 1 cucharadita de miel
- 3 lonjas de tocineta
- 1/2 pimentón mediano
- 1 cucharada de aceite neutro
- 3 granos enteros de pimienta negra

Preparación:

Ase el pimentón directamente sobre la hornilla hasta que se ponga negro, quite del fuego y métalo caliente dentro de una bolsa plástica. Deje reposar mientras sigue con la preparación. En un caldero, dore la tocineta hasta que suelte toda su grasa y esté bien quemadita. Sáquela y resérvela. En el mismo aceite sofría el ajo hasta que esté dorado, pero no quemado, junto a los granos de pimienta. Saque todo y reserve, escurra el exceso de aceite del caldero y ponga a cocinar el puré de tomates, con el vino de sidra, el vinagre, la salsa tabasco, la sal y el azúcar. Cuando esté todo integrado y caliente, vierta en el vaso de la licuadora y procese a baja velocidad; agregue el ajo, la pimienta, la tocineta, el pimentón pelado y sin pepitas, y la cucharada de miel. Procese todo hasta que esté bien integrado y los ingredientes se hayan desintegrado en la salsa, luego, regrese la salsa a la olla y llévela a punto de ebullición. Cocine unos minutos hasta que se vea untuosa y oscura. Puede poner lo que no ocupe en una botella previamente esterilizada para usarla más adelante.

Cuando prepare la parrilla fuera de su casa, mantenga las carnes con hielo. No ponga otros alimentos en la misma hielera con la carne cruda, pues los jugos pueden contaminar los otros alimentos.

Después de poner la carne cruda en la parrilla, lave sus utensilios y recipientes con agua caliente y jabón antes de usarlos nuevamente para servir el alimento cocinado.

Cocine los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna adecuada para destruir bacterias perjudiciales. Los alimentos cocinados a la parrilla frecuentemente se doran muy rápido por el exterior. Como medida de seguridad, si puede, use un termómetro para alimentos para estar seguro de que el alimento haya alcanzado la temperatura interna ideal.

Cocine hasta que esté seguro de que los alimentos están cocidos. Procure no comer la carne cruda.

Tabla de cocción	
Aves enteras	180°
Pechugas	170°
Hamburguesas de res	160°
Carne molida de pollo	165°
Filetes de res, ternera y cordero	145°
Cerdo	160°
Chuletas	160°
Pescado	155°

Salsa BBQ rápida al microondas

Ingredientes para 1 ½ taza:

- 1 cuch. de mantequilla o margarina
- 1 cuch. de pimentón verde en cuadritos
- 1 cucharada de cebollas en cuadritos
- 1 taza de salsa de tomate ketchup
- ¼ tacita de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar negra o morena
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal y pimienta a gusto
- 1 ó 2 gotas de salsa picante (tabasco)

Preparación:

En una taza de medida, grande y de vidrio o en un tazón, derrita la mantequilla en el microondas en nivel 7. Añada la cebolla y el pimentón y cocine en máximo (9) durante 2 minutos, hasta que la cebolla se vuelva transparente. Agregue los ingredientes restantes, remueva para unirlos, tape con un papel film, dejando una abertura para que escape el vapor. Y cocine en velocidad máxima (9) por 5 minutos o hasta que la salsa comience a burbujear, remueva la preparación una vez durante el tiempo que esté cocinándola. Utilice esta salsa para marinar la carne antes de ponerla sobre las brasas, o llévela a la mesa para bañar la carne al momento de comer.



Escabeche de carne asada a la parrilla

Una buena propuesta para utilizar las sobras después de una buena parrillada en casa es la siguiente receta, convirtiéndola en un nuevo plato y evitando lo muy seca que pueda estar la carne después de haber sido cocida sobre la parrilla.

Ingredientes:

- 400 gramos de carne asada a la parrilla
- 1 cebolla grande
- 1 vaso de vino blanco seco
- 100 gr. vegetales encurtidos (pepinillos, acetunas, zanahorias, etc.).
- 3 hojas de salvia
- 3 hojas de laurel
- 1 taza se aceite
- 2 tazas de vinagre de vino o blanco
- ½ vaso de agua hervida

Preparación:

Corte toda la carne en lonjas delgadas y colóquelas en un tazón de bordes altos. Corte la cebolla a la bruinoise (cuadritos mínimos casi triturada) y sofríala con el aceite bien caliente hasta que dore, añada el vinagre, la salvia y el laurel y cueza hasta que el vinagre se evapore casi del todo, entonces añada el vino blanco seco y medio vaso de agua, dejando a fuego mínimo por 10 minutos. Vuélque esta preparación sobre la carne y los encurtidos y déjela reposar dentro de la nevera un mínimo de 4 horas antes de usarla. Consumirla acompañada como se quiera.

Sirva los alimentos asados a la parrilla inmediatamente después de cocinarlos, o manténgalos calientes hasta que sean servidos.

Refrigere todas las sobras inmediatamente y desheche cualquier alimento que haya quedado fuera por más de 2 horas.

Para prevenir que los alimentos preparados a la parrilla se ahumen o se carbonicen demasiado, evite los condimentos líquidos o las salsas que contengan grasa excesiva, pues estas al caer sobre las brasas encendidas crean humo.

Cubra la parrilla con papel de aluminio, abra unos agujeros entre las rejillas para permitir que los jugos goteen hacia abajo. Si la grasa que gotea causa un humo excesivo, mueva el alimento a otra sección de la parrilla.

Controle el fuego, cuando la vivacidad sea menos intensa y las brasas estén al rojo vivo, ponga la carne sobre ella y cocine hasta que esté bien cocida, pero no la carbonice.

Renueve cualquier porción o materia carbonizada de la superficie del alimento. No coma las partes carbonizadas, además de ser desagradables al paladar, pueden ser dañinas.

Aplique una capa delgada de aceite a las rejillas de la parrilla antes de empezar a asar, para evitar que los alimentos se peguen.

Corte la carne en porciones de tamaño similar, para que se cocinen de manera uniforme.

Para que no se quememe su asado, prepare a fuego lento cuando esté asando pollos enteros.

Parrillada de carne de res

Ingredientes para 4 personas:

- 700 gr de pulpa, cortados en bistés de 2.5 cm de grueso
- 1 taza de salsa barbacoa
- 1 cebolla grande en rodajas y separadas en aros

Preparación:

En un tazón grande mezcle la salsa barbacoa con 1/4 de taza de agua, en una sartén grande y gruesa ponga la carne y la cebolla sobre las brasas hasta que suelte el hervor. retire la carne y póngala sobre las brasas calientes a dorar por un lado, luego de 10 minutos volteeela y deje dorar por el otro lado, retírela a la parte más suave y permita que se cocine lentamente hasta que la carne esté a su gusto. Tape bien la sartén y a un lado sobre las brasas, revuelva la salsa por 5 minutos o hasta que espese y sea untuosa. Retire la carne y trínchela sírvala sobre tablas de comer y báñela con cucharadas de la salsa, acompañela con ensalada verde, vegetales o yucas sancochadas y ligeramente asadas sobre las brasas.



Salsa para untar la carne a la parrilla

Ingredientes para 2 tazas:

- 1 taza de agua
- 4 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de ajo picado
- 6 cucharadas de cebollín picado
- 6 cucharaditas de chiles jalapeños frescos sin semillas y picados fino
- 2/3 taza de miel
- 4 cucharadas de mermelada de frambuesas rojas
- 1/2 taza de salsa de tomates ketchup
- 3 cucharadas de salsa tabasco o picante

Preparación:

En un tazón pequeño, mezcle el agua y la maicena, dejando reposar unos minutos para que se asiente, en una olla mediana antiadherente, o ligeramente engrasada, saltee el ajo, el cebollín y los ajíes jalapeños por 2 a 3 minutos a fuego mediano hasta que se estén tiernos. Agregue la miel, la mermelada de frambuesas, el ketchup y la salsa picante y revuélvala, cocinándola de 1 a 3 minutos más. Añada la mezcla de agua y almidón de maíz batiendo y sin dejar de cocinar hasta que la salsa se espese, alrededor de 3 minutos, saque del fuego y deje que la salsa repose un poco para que tome cuerpo. Unte sobre la carne que está sobre las brasas al último momento, cuando ya valla a servir, y lleve el resto a la mesa para usar a gusto.

Utilice tenazas para dar vuelta los alimentos en la parrilla. Evite pinchar la carne con tenedores o trinchas. Nunca perforo los alimentos mientras se están cocinando en la parrilla, ya que esto podría secarlos.

Aplique salsas a base de azúcar (como as de barbacoa) solo durante las etapas finales del cocimiento, para evitar que se quemem.

Remoje el cordón que usa para afirmar la carne de ave.

Un buen consejo es tener una bandeja de hierro para poner abajo de los alimentos que cocina. Esto reducirá el calor de la parte inferior, por lo tanto reducirá también el proceso de cocción y protegerá los alimentos para que no cocinen en exceso. Revise la bandeja periódicamente y manténgala llena de líquido.

Los cortes de carnes menos tiernos, deben tener mayor tiempo de marinado, para lograr una carne más tierna al momento de asarla sobre las brasas, por lo que se aconseja marinar o macerar entre 6 a 24 horas.

Las carnes tiernas pueden ser marinadas entre 15 minutos a 2 horas antes de ponerlas sobre las brasas, esto se hace básicamente para añadirle sabor especial a la carne, y hacerla más jugosa.

Debido a que las marinadas o los ingredientes para prepararla, suelen llevar, vinos o vinagres, es aconsejable marinar las carnes en bolsitas, contenedores plásticos, de cristal o porcelana que no sean reactivos a los ácidos. Nunca los use de aluminio o metal.

Salchichas a las brasas

Para acompañar la carne asada utilice la salchicha polaca *kielbasa*; si no, cualquier salchicha grande.

Ingredientes para 6 porciones:

- 1 salchicha
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 lata de cerveza negra (da más sabor)
- 1/2 taza de miel
- 2 a 3 cucharadas de mostaza (Dijon)
- Pimienta, ají en polvo o especias

Preparación:

Corte la salchicha en rodajas, formando medallones de 1/2 pulgada. Aparte, pique la cebolla y saltéela en mantequilla hasta que quede transparente. Agregue 1/2 lata de cerveza y lleve lentamente a ebullición, incorpore las rebanadas de salchicha y cocine hasta que la cerveza se reduzca a la mitad, pase las rodajas de salchicha a una cesta para asar y póngalas sobre las brasas para que terminen de dorarse y adquieran el gusto especial que dan las brasas. En la sartén sobre la brasas, agregue el resto de la cerveza, la miel, mostaza y especias a gusto (recuerde que las salchichas tienen de por sí un sabor pronunciado). Cocine hasta que la salsa espese. Decore la salsa con medallones de cebolla.



Jamón a la parrilla

Ingredientes:

- 600 gramos de jamón de York picado en lonjas gruesas
- 1 limón
- 1 naranja
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza preparada
- Gotas de tabasco a gusto
- Manteguilla

Preparación:

Marine el jamón durante ½ hora en una mezcla del jugo de limón, la naranja, el vino, la mostaza y el tabasco. Unte la parrilla con manteguilla y póngala a calentar. Saque el jamón de su marinada y quítele el exceso de humedad con un papel absorbente, colóquelo sobre la parrilla caliente y déjelo dorar durante unos minutos por cada lado, acompañe con vegetales al vapor.



Marine la carne en el refrigerador para evitar que proliferen bacterias o microorganismos que puedan dañarla y ser perjudiciales para nuestra salud.

Cocine los bistés sobre fuego mediano, a 5 pulgadas de la llama. O sobre las brasas al rojo vivo, pero sin fuego.

Voltee la carne una vez mientras se cocina, usando una espátula o con una pinza de cocina. Evite usar el tenedor, pues al pincharla, la carne puede perder sus jugos naturales.

Cocinar carne puede tomar entre 10 a 30 minutos, dependiendo del grosor y de cómo le guste cocinarla. Existen tres términos, poco cocida (casi cruda en su interior y ligeramente dorada en la superficie), término medio (la carne conserva el centro de un rosado pálido), o bien cocida.

Ya que el humo y las llamarradas son causadas por la grasa (gordura) que gotea, cuando cocine al aire libre escoja carne con poca grasa. Recorte la grasa excesiva de la carne antes de asarla.

Las costillas se deben cocinar lentamente a la parrilla, sobre fuego indirecto, es decir un fuego en el que las costillas no estén colocadas directamente sobre la fuente del calor, sino hacia un costado del mismo; esto permite que estén listas para comer y que no estén duras o requemadas por la prolongada exposición al fuego.

Debemos darle vuelta y cambiar de posición las costillas frecuentemente, para lograr que se asen uniformemente. Las costillas deben ser cocinadas a la parrilla 1 ó 2 horas, dependiendo del tipo de costilla y de la parrilla que se está usando.

Chuletas a la sevillana

Ingredientes:

- 4 chuletas
- ½ taza de aceite y ½ de vino blanco
- ¼ de taza de nueces ralladas
- Jamón cortado en lonjas medianas
- 1 ½ taza de champiñones fileteados
- ½ taza de caldo de ave o ternera
- ½ cebolla en cubitos
- 4 cucharadas de pasta de tomates
- Azafrán, tomillo, clavo de olor y orégano a gusto
- ½ barra de chocolate semidulce.
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Sazone y dore las chuletas ligeramente, luego póngalas sobre las brasas bien calientes. Ase lentamente hasta que estén listas, manténgalas calientes en la parrilla, lejos del fuego. En una sartén sobre la parrilla dore las nueces y resérvelas. Ponga el jamón a la parrilla y áselo lo suficiente para dorar un poco. En una sartén grande de hierro, coloque en una sartén grande de hierro, coloque capas sucesivas de chuletas y jamón. Agregue los champiñones y báñelo lo todo con el caldo. Cueza sobre las brasas al rojo vivo durante 10 minutos mientras prepara la salsa, en el mismo sartén donde doró las nueces, dore la cebolla. Agregue el vino blanco, la pasta de tomates, el azafrán, las especias y el chocolate rallado. Pase todo por un cedazo. Reduzca sobre las brasas hasta que pierda humedad y espese un poco. Agregue las nueces tostadas y picadas groseramente. Sirva esta salsa bañando la carne.

Aliño de paltas

Ingredientes:

- 1 palta madura cortada en dados
- 1 pepinillo encurtido
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal sazónada (sal y pimienta juntas)
- 2 cucharadas de vinagre (aromatizado o simple)
- 2 cucharadas grandes de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar

Preparación:

Coloque todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y procesélos a alta velocidad, hasta que se integren muy bien, vierta en una salsaera y llévelo a la mesa para bañar la carne a las brasas al momento de comer.

Las costillas son un corte de carne duro, que necesita de mayor tiempo sobre las brasas, en Venezuela, se suele poner un costillar atravesado por dos varas y se coloca muy cerca de las brasas, casi desde el primer momento en que se están haciendo los preparativos, y se deja cocinar lentamente mientras se van preparando los cortes más tiernos.

Si usamos un costillar completo, remueva al máximo la membrana de la parte donde están los huesos a fin de que la marinada o el adobo penetre mejor en la carne y realce su exquisito sabor.

Para liberar algunos de los jugos que pueden causar llamaradas, usted puede precocinar la carne en el microondas antes de asarla a la parrilla.

Si quiere reducir el tiempo de la parrillada, se pueden precocinar muchos alimentos, ya sea hirviéndolos o cocinándolos en el microondas y después asándolos en la parrilla para agregar el sabor.

Remoje durante al menos media hora los pinchos de madera que desea utilizar para las brochetas a fin de que no se quemem en las brasas, puede remojarlos en vino o marinarlos para darles un gusto especial a sus carnes.

Corte las carnes del mismo tamaño, en dados, para que se asen uniformemente, recuerde siempre poner un trocito de cebolla o algún vegetal, esto aporta además de sabor, humedad a la carne.

Brochetas de conejo con panceta

Ingredientes:

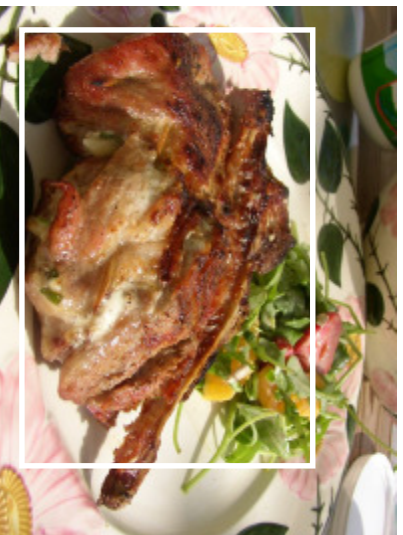
- ½ kg carne de conejo (muslos y lomo)
- 1 kg de papas
- ½ kg de cebollas
- Pan rallado en cantidad necesaria
- ½ kg de panceta ahumada magra
- 1 huevo batido
- 12 rodajas de pan
- 4 dientes de ajo machacado
- Aceite, sal, pimienta y orégano a gusto

Para apoyar las brochetas:

- 1 pimienta verde
- 1 atado de rabanitos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- Hojas de lechuga

Preparación:

Coloque las cebollas peladas enteras en agua hirviendo salada; sáquelas a medio cocer y escúrralas. Pele y corte las papas en rodajas de 1 ½ cm y hágalas un precocinado dorándolas de ambos lados y reserve. Machaque los ajos y mójelos con aceite. Corte la carne de conejo en cubos y sazónela con sal y pimienta, rocíela con el aceite sazónado con los ajos y déjela macerar ½ hora. Corte la panceta en trozos de 1 cm de espesor. Corte las cebollas en rodajas de 1 ½ cm. de espesor y salpimientelas, páselas por huevo batido y pan rallado y dórelas ligeramente en la sartén donde doró las papas. Escurre la carne, a la marinada agregue más aceite y remoje en este adobo las rodajas de pan. Arme las brochetas ensartando una rodaja de



pan, una de cebolla, una de carne, una de papa, una de panceta y alterne los ingredientes hasta terminar con una de pan. Ase las brochetas en la parrilla bien caliente haciéndolas girar cada tanto.

Acompañe con los vegetales en fina juliana, aderezados. Presente las brochetas sobre la cama multicolor de vegetales.

Siguiendo este mismo procedimiento usted puede preparar brochetas de pollo, cerdo, pescado, mariscos.

Conejo a la vasca

Ingredientes:

- 1 conejo
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
- Aceite en cantidad necesaria

Preparación:

Prepare el conejo y ábralo a la mitad, rocíelo con vinagre y áselo a la parrilla sobre las brasas calientes. Mientras tanto, coloque en una sartén sobre la parrilla, un poco de aceite y dore allí el ajo con el laurel. Cuando comience a dorar retírelo del fuego, añada 2 cucharadas de vinagre aromatizando. Una vez que el conejo esté asado, sírvalo en una fuente con la salsa. Puede acompañarse con papas hervidas o al horno.



Las brochetas deben ser preparadas con anticipación y puestas a marinar al menos 2 horas antes, mientras usted prepara la parrilla.

Recuerde que debido a su delicadeza, las brochetas no deben ir sobre el fuego directo que las achicharraría, sino sobre las brasas al rojo vivo, asándose lentamente.

Utilice una bandeja de aluminio desechable llena de agua, jugo de fruta, vino o salsa marinada para agregar un sabor adicional y humedecer las brochetas mientras están asándose, recuerde que pueden quedar secas. Gírelas frecuentemente para que se cocinen uniformemente. Calcule entre 2 a 4 pinchos por persona.

Como todas las carnes es necesario marinar los pedazos de pollo entre 30 a 60 minutos, siempre dejándolos dentro del refrigerador.

Si se usa una marinada a base de tomate o salsa BBQ, debemos untarla uniformemente con una brocha solamente durante los últimos 5 minutos en la parrilla, para prevenir que la salsa se quemé.

El pollo se cocina a la parrilla sobre una llama mediana directa. Debemos calcular unos 7 minutos de cocción por cada lado de las pechugas sin hueso. Los tutos (patas) de pollo necesitan cocinarse 20 minutos por cada lado, pues la carne en estas zonas es más densa.

Puede acompañar con verduras o con tomates asados enteros sobre la parrilla.

Salsas para untar el pollo

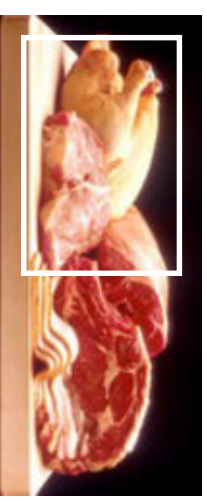
Aquí van algunas formas de lograr que el pollo a la parrilla gane en sabor y marque la diferencia.

Manteguilla de limón

Hágales un corte en cruz a unos limones sobre la parte del pedúnculo (donde va el tallo) espolvoreélos con sal y pimienta y áselos sobre la parrilla hasta que estén bien calientes, derrita suficiente manteguilla en un tazón unos segundos en el microondas, exprima el jugo de los limones y sobre la manteguilla derretida y unte con una brocha el pollo mientras se está asando.

Salsa diabla

Mezcle muy bien en un tazón 2 cucharadas de mostaza preparada, 1 cucharadita de salsa inglesa, una pizca abundante de pimienta de cayena y una taza de manteguilla derretida. Unte con una brocha el pollo mientras se está asando a las brasas. Hágalo tan picante como sea su gusto.



Salsa de mostaza

En un tazón mezcle 2 cucharadas de mostaza preparada con una taza de mantequilla derretida, con una brocha unte abundantemente sobre el pollo asándose, para darle sabor y jugosidad.

Salsa de mostaza y migas de pan

Prepare la salsa anterior y disponga dos tazas de migas de pan tostado esparcidas sobre un platón o bandeja. Unte el pollo con abundante salsa, colóquelo sobre las brasas, y dórelo por un lado, presiónelo sobre las migas de pan cubriendo uniformemente, y voltee-lo al otro lado asando hasta que este crocante y doradito.

Para facilitar el asado, corte las pechugas en forma de mariposa. Utilice las brasas al rojo y no el fuego vivo, evitará de esta forma que la carne se chamusque. Caliente la parrilla antes de poner el pollo sobre las brasas.

Sazone muy bien el pollo, no le quite la piel, para que no pierda su jugosidad y se proteja de las llamas.



Colóquelo con la piel hacia abajo y con un brocha úntelo abundantemente con mantequilla o con aceite, simple o preparado. Cocine por 5 minutos antes de voltear. Unte nuevamente con abundante mantequilla o aceite y cocine 5 minutos más, aparte la carne hacia el lado más lejano de las brasas y termine de cocinar con el calor que despiden hasta que la carne esté lista, untando ocasionalmente con la salsa para evitar que quede seca.

En las costas venezolanas, que dan al mar Caribe, donde están los estados de tradición pesquera, es frecuente ver al amanecer, a las mujeres de los pescadores que han salido a pescar toda la noche, preparando las fogatas para asar los primeros pescados frescos. Es una visión tan bella que se ha convertido en estampas, y muchos turistas van especialmente a sacar fotos y a disfrutar del pescadito asado.

Los camarones se cocinan en sólo 4 minutos, untánolos con mantequilla o aceite para que no se sequen. El pescado y los mariscos a la parrilla deben ser humedecidos durante la cocción, para evitar resequeidad.

Parrilla de cigalas

Ingredientes:

12 cigalas o camarones grandes

½ vaso de aceite de oliva

1 cebolla grande rallada

Jugo de limón

Ajo, orégano, perejil

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Utilizando unas tijeras fuertes de cocina, corte las ligaduras o las corazas de las colas de las cigalas y póngalas ya cortadas en una fuente de servir, alineadas, cúbralas con un picadillo de cebolla, ajo y perejil. En un tazón combine el aceite con el jugo de limón y viértalo sobre las cigalas, espolvoree sal, pimienta y orégano a gusto. Déjelas reposar durante 30 minutos mientras la parrilla se calienta muy bien. Cuando esté incandescente coloque las cigalas y espere que se cocinen y se doren, aproximadamente 10 minutos. Sirvalas con ensalada de lechuga o como parte de una parrillada de mar y tierra. Bañe con una salsa fresca de pepinos.



Salsa fresca de pepino

Ingredientes para 1 $\frac{3}{4}$ de taza:

- 1 yogur natural
- $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de estragón
- 1 pepino pequeño, pelado y en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de pimentón molido

Preparación:

Coloque todos los ingredientes en su licuadora, y procese a velocidad baja hasta que estén completamente unidos y ya no tengan grumos. Servir a temperatura ambiente en salsera para bañar la carne a la parrilla.



Cuando compre camarones cocidos, no los vuelva a cocinar porque quedan duros. Remoje en caldo de verduras y luego incorpórelos a la preparación

Los pescados y mariscos deben ser marinados en el refrigerador y nunca a temperatura ambiente, recuerde que su carne es muy delicada y de fácil descomposición.

Atún a la parrilla

Ingredientes:

- 4 filetes de atún (120 gr cada uno)
- 1 manojito de perejil
- 1 diente de ajo
- Un poco de pan rallado
- 1 limón
- Aceite y sal

Preparación:

Quíteles la faja de piel de los bordes a los filetes de atún, lávelos y séquelos cuidadosamente con un paño de cocina limpio. Lave y pique el perejil, colócalo en una fuente, junto con el diente de ajo, medio vaso de aceite, unas gotas de limón, dos pizcas de sal, y un poco de pimienta molida, mezcle todo muy bien, con un tenedor, hasta obtener una preparación homogénea, y coloque a marinar el atún en este batido durante 2 horas. Prepare las brasas, y media hora antes de servir el pescado, saque los filetes del aceite, rebócelos en pan rallado y dispóngalos sobre la parrilla candente, previamente untada con aceite. Ase los filetes por un lado durante 20 minutos y luego déles vuelta con una espátula para no romperlos, luego espolvóreelos con un poco de sal. El atún se sirve a la mesa bien caliente, rodeado de gajos de limón, y acompañado de escarolas cocidas y cebollas crudas, condimentadas con aceite, vinagre, pimienta y sal, batidos aparte con un tenedor.

Los camarones crudos son de color gris. Cuando se los cocina toman un color rosado. Su cocción es muy rápida y si se pasan quedan duros o gomosos. Son ideales para dietas hipocalóricas y tienen mucho valor proteico.

Sólo necesitan ser marinados entre 20 a 30 minutos, aunque algunos filetes de pescado más gruesos pueden ser maridados una hora o más. Pero debemos tener cuidado, el excesivo marinado puede deshacerlos, quitando firmeza al corte.

Pescado a la parrilla

Ingredientes:

4 filetes de merluza

25 gr de mantequilla derretida

1 cucharada de jugo de limón

sal y pimentón en polvo

Preparación:

Caliente la parrilla. Lave el pescado, séquelo y sáelo a gusto. Aderécelos con jugo de limón y úntelos con la mantequilla. Ponga el pescado en la parrilla y espolvoreelo con pimentón. Úntelos de cuando en cuando con la mantequilla derretida y cocínelos unos 10 minutos, cinco por cada lado, o hasta que vea que la carne esta opaca y jugosa acompañelos con papas hervidas o al vapor, verdura y rodajitas de limón.

En cuanto a los mariscos, marinar demasiado es sinónimo de ablandarlos demasiado.

Los pescados y mariscos son carne delicada, por lo que su cocción debe ser breve para evitar que se pongan gomosos o se chamusquen.

Para realizar salsas con un toque más agresivo se les pueden incorporar salsa inglesa, de soja, tabasco, wasabi o jerez



El pescado debe lucir brillante, de buen color, firme y deben tener los ojos brillantes.

Conviene sazonar los filetes de pescado con jugo de limón y dejarlos durante 1 hora más o menos en la heladera antes de cocinarlos para que queden firmes y no se desintegren cuando se los cocine.

Para preparar los pescados y mariscos sobre las brasas, es preferible utilizar las cestas que se usan para cocinar a la parrilla, son ideales para alimentos pequeños como los camarones, y no permiten que la carne del pescado se deshilache.

Salmonete a la parrilla

Ingredientes:

1 Kg. de salmonetes muy frescos

limón, aceite de oliva y sal a gusto

Preparación:

Ponga la parrilla a calentar untada con un poco de aceite de oliva; una vez caliente se colocan sobre ella los salmonetes y se doran por ambos lados, cuidando de no chamuscarlos. Al servirlos, se pueden acompañar de una rodaja de limón.



Lapas a la parrilla

Las lapas son moluscos gasterópodos, de concha cónica de 3 ó 4 cm de dimensiones máximas, que se agarran con fuerza a las rocas allí donde más baten las olas, por medio de su gran pie, de forma oval o circular, que actúa a modo de ventosa. En las islas Canarias se consumen como entrante y se preparan como sigue:

Ingredientes:

- lapas en cantidad necesaria
- 2 ramas de perejil
- 3 dientes de ajo
- aceite en cantidad necesaria
- 1 copita de vino blanco
- sal gruesa a gusto

Preparación:

Se hace un triturado con perejil, ajo y sal gruesa, al que, luego, se añade un chorro de aceite y el vino blanco para darle fluidez. Las lapas se ponen, sobre su concha, encima de las brasas y de vez en cuando, se rocían con esta salsa, valiéndose, para ello, de una ramilla de perejil fresco. Cuando las lapas se desprendan de su valva es que están en su punto. Se acompañan con una ensalada verde y vino blanco.



Cocine los filetes

hasta que se separen con facilidad con la punta del tenedor y estén opacos por dentro es decir que hayan perdido esa transparencia, tomando un color blanco mate, lo que demora unos 5 minutos por cada lado, dependiendo de su grosor.

El pescado debe ser hervido a fuego suave para que la carne no se deshaga

Alcachofas a la parrilla

Ingredientes:

- 4 alcachofas o alcauciles
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- ½ litro de caldo o agua
- 8 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 limón
- 1 rama de tomillo
- 3 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

Limpie las alcachofas, córtele los tallos y elimine las hojas duras exteriores, recorte la punta de las alcachofas y lávelas en una solución de agua y vinagre. Corte las zanahorias en rodajas, y también el limón, ponga todo en una olla amplia con el caldo y dos cucharadas de aceite, el laurel, el tomillo y salpimiente. Cocine ha fuego lento hasta que todo el caldo se haya consumido, saque las alcachofas escurralas y colóquelas boca abajo sobre las brasas de la parrilla, hasta que doren, voltee las y déjelas dorar ligeramente, colóquelas en una fuente de servir y riéguelas con una mezcla de 6 cucharadas de aceite, dos de vinagre, sal y pimienta. Sirvalas como aperitivo o acompañando la carne.



Yuca al ajillo

En Venezuela, como en todos los países latinos, solemos acompañar la parrilla con yuca (tapioca), la cual preparamos hervida y luego asamos sobre las brasas. Puede acompañar también con papas de la misma forma.

Ingredientes:

1 kilo de yucas o papas peladas y cortadas en trozos grandes

1 cabeza de ajo pelada, separado en dientes y machacado

½ taza de aceite de maíz

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Mientras asa la carne, ponga a hervir sobre las brasas, una olla grande con bastante agua, sal y pimienta, cuando llegue a punto de ebullición incorpore la yuca y déjela que hierva, añada los dientes de ajo y cocine hasta que ablanden. Cuando estén blandas, deseche el exceso de agua, dejando aproximadamente 2 dedos de agua en el fondo de la olla. Mezcle el aceite con 6 dientes de ajos en una licuadora y vierta sobre la yuca mientras aún está caliente. Coloque por 10 minutos sobre las brasas en el lugar más suave. Sirvase caliente acompañando la carne ya trinchada.



Todos los vegetales

pueden ser marinados en el refrigerador en una marinada al estilo de un aliño de aceite y vinagre donde puede tenerlos hasta todo un día. Si no los va a marinar, úntelos ligeramente con aceite vegetal antes de cocinarlos a la parrilla para prevenir que se peguen a la misma. Córteles en trozos de tamaños iguales, para que se cocinen con uniformidad.

PREFERIBLEMENTE,

pongalos en brochetas para facilitar el volteado frecuente y el manejo de ellos sobre la parrilla caliente.

Los vegetales cocinados a la parrilla

endulzan e intensifican el sabor, sobre todo sin son vegetales frescos. Áselos sobre fuego mediano, dándoles vuelta frecuentemente hasta que estén tiernos y crujientes. Debe poder pincharlos bien con el tenedor.

Sorullos de maíz

Es una pasta de maíz para acompañar las carnes asadas. En Puerto Rico, lo llaman sorullo por su forma, ya que los sorullos son tabacos mal torcidos y de baja calidad.

Ingredientes:

2 tazas de agua

1 ¼ cucharaditas de sal

1 ½ taza de harina de maíz amarillo

¾ taza de azúcar
queso americano (½rebanada por sorullo)

Preparación:

Mezcle el agua, el azúcar y la sal en un recipiente mediano, caliente hasta hervir. Añada la harina hasta hacer una masa. Coloque la masa en otro recipiente y con las manos forme sorullos como del porte de media salchicha para completos, haga una canal y coloque el queso adentro, cierre y dé forma de tabaco. Fría en aceite bien caliente y déjelos preparados para ponerlos sobre las brasas y dorarlos casi al final de la parrilla. Sirva como acompañamiento de la carne asada, trinchada y lista para llevar a la mesa.



Choka Biagan (berenjena asada)

Este es un plato típico de Trinidad.

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 pimentones (pimiento)
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- 1 cebolla

Preparación:

Haga una abertura en la berenjena e inserte el ajo, entonces cubra la berenjena con aceite. Despacio ase la berenjena totalmente sobre las brasas de la parrilla, hasta que esté completamente asada. Quite la piel quemada y tritúrela en un cuenco. Rebane la cebolla y agregue a la berenjena. Caliente 4 cucharadas de aceite y agregue el pimiento y el resto de ajo. Cuando dore, mezcle con la berenjena. Sirva para comer sobre la carne.

Como los vegetales se hacen mas rápido, colóquelos en la parrilla cuando ya la carne va ha estar a punto, y manténgalos calientes en los lugares mas alejados de las brasas o colóquelos en un fuente sobre una esquina de la parrilla tapados ligeramente con papel aluminio.

Para suavizar el sabor del ajo, sólo hay que darle un hervor antes de empezar a preparar el plato. El gusto es menos fuerte y es más fácil de digerir.

Para que el ajo no caiga mal ni cause acidez, córtelo al medio y sáquele el brote blanco y verde del centro.

Para que el perejil luzca fresco, sumérgalo en un recipiente con agua fría con los tallos hacia arriba y dejarlo en la heladera hasta el momento de usar.

Para pelar los tomates fácilmente, hágalos un corte suave en forma de cruz en el extremo, sumérgalos en agua hirviendo, y luego páselos por agua fría y pele.

Parrilladas y microondas

Los avances dentro de la cocina, hacen la vida más fácil, y si podemos utilizar algunos de ellos para agilizar nuestro trabajo, estos se convierten en estupendos ayudantes de cocina, este es el caso del horno microondas.

El microondas puede ser realmente una ayuda valiosa en nuestras barba-coas familiares, mientras las brasas llegan a su punto, la carne puede ser parcialmente cocinada, así se sellará y luego se pondrá en la parrilla sobre las brasas o carbones al rojo vivo, para que termine de asarse y adquiriera ese gusto tan especial que dan las brasas.

He aquí algunos tips agradables para aprovechar los momentos cuando cocinamos a las brasas:

Mientras las brasas aún estén calientes, después de que nos hemos sentado a comer, puede asar algunas hamburguesas previamente preparadas, luego las congela, para utilizarlas calentadas al microondas, dándoles ese gusto especial al ahumado de las brasas, de este modo aprovechamos el momento de la barbacoa para adelantar una cena especial con amigos a mitad de semana.

Prepare porciones extras al hacer alimentos a la parrilla, luego congélelas en un recipiente hermético y utilícelas calentadas en el microondas para una cena posterior.



Curiosidades a la parrilla

A San Lorenzo se le considera el patrón de los parrilleros o asadores, un mártir cristiano que nació en Huesca a finales del siglo II. Murió abrasado encima de una parrilla, en la persecución del emperador Valeriano. Su sepulcro está junto a la vía Tiburtina, en el campo Verano. Constantino Magno erigió una basílica en aquel lugar. Su culto se había difundido en la Iglesia ya en el siglo IV; sólo en Roma además de la gran basílica patriarcal sobre su tumba, hay otras siete iglesias más dedicadas a su culto. Se celebra su fiesta el 10 de agosto, y es el Santo Patrón del abatingo pueblo de Macuto, que casi borra del mapa la vaguada que asoló a Venezuela en 1999.



Mientras está preparando su barba-coa, y espera que los carbones o la leña estén al rojo vivo, cocine parcialmente las piezas de pollo en el microondas, y luego termine de cocinarlas asadas sobre las brasas. Sus pollos a las brasas en la mitad del tiempo.

El asado hecho en un buen carbón de leña tiene un sabor especial porque al hacer humo, impregna la carne que se está asando.

Si el asado a la parrilla o alguna pieza de carne no está suficientemente cocida para el gusto de sus invitados, simplemente póngala unos minutos dentro del microondas a máxima potencia, para que finalice su cocción rápidamente y no tenga que esperar para sentarse juntos a comer.

Para evitar el consumo excesivo de sodio, salar la comida una vez terminada su cocción.

Con la rapidez del cocinado en horno microondas y el sabor de la comida hecha sobre las brasas, además del añadido de la jugosidad en las carnes, este electrodoméstico nos ayuda a tener una parrillada exitosa.

Para pelar fácilmente los morrones, colócalos sobre la hornilla por todos sus lados.



Como cosa curiosa, Akita, es una ciudad de Japón, conocida porque allí hubo una aparición de la Virgen María a una morija, la ciudad forma parte del que se conoce como «cinturón del arroz», es famosa por su producción de sake, el cual combina perfectamente con el marisco que se pesca en su bahía. Entre los platos más celebrados de la cocina local, merece la pena destacar el *kiritanpo* que es un estofado de ramitas de arroz a la parrilla.



En uso familiar y figurado se llama «Chorizo al Infierno» a aquel que se ha asado en parrilla.

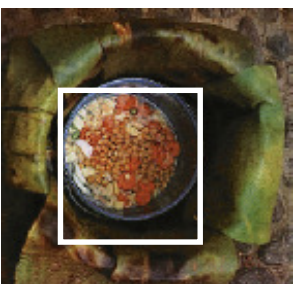
En los restaurantes de Venezuela, como en casi todos los de América Latina, especializados en preparación de parrillas, se suele servir una parrillada para dos o cuatro personas que se lleva a la mesa en una especie de brasero con carbón para que no se enfríe. Consiste en una combinación de carnes, pollo, chorizo, morcilla o prietas y achuras o interiores, acompañada con ensaladas surtidas, papas cocidas al vapor y en algunos casos, papas fritas.



Una *provoleta* a la parrilla es una rebanada de queso *provoleme*, calentado hasta que se ablanda, y luego rociado con aceite, orégano y ají molido.



En México una barbacoa es un conjunto de palos de madera verde que, puestos sobre un hueco, sirven a modo de parrilla para asar carne y por asociación la carne asada de este modo.



La palabra *birria*, que utilizamos para decir que algo es cosa de poco valor o importancia, fea o desagradable, en algunas partes es sinónimo de asador o parrilla.



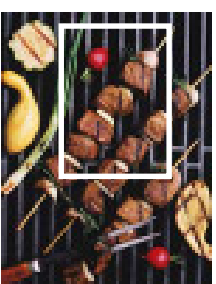
En los grandes restaurantes y en los comedores de los lujosos hoteles, la vulgar *parrilla* se ha convertido en el aristocrático *grill*.



En la ciudad de Fermoselle, en España es típico el plato consistente en trozos de carne o de costillas asados a la parrilla, a fuego lento hecho con manojos de vid, y rociados con un aderezo denominado ajilmojili (vinagre, aceite, orégano, ajo y guindilla). En Argentina a ese aderezo se le llama chimichurri (vinagre, pimienta, aceite, sal y cilantro picado, a veces lleva agua).



La Parrilla es un Municipio español de la provincia de Valladolid situado a 21 km al SE de la capital, a 854 m de altitud, con 609 habitantes y 45,24 km², en el cual en su gastronomía local curiosamente no cuenta con ningún plato típico cocinado a la parrilla.



En Perú son muy populares los sabrosos *anticuchos* que no son más que trozos de corazón de res adobados y asados a la parrilla. En Chile, los anticuchos son las brochetas, preparadas alternando distintos tipos de carne y longaniza o salchicha, además de cebolla, pimentón y pan.



Una de las especialidades culinarias de la ciudad de Osaka en Japón, es el *okonomiyaki*, tortitas rellenas de col, ñame (batata), cerdo, gambas y otros ingredientes que luego se asan a la parrilla.