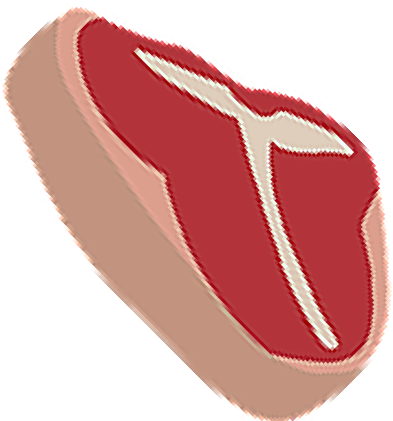




Mi actividad Favorita

CARNE ASADA

1

¿QUE CORTE DE CARNE COMPRO?

Los cortes de res recomendados son aquellos cuyos músculos no son muy ejercitados, ya que sino puede resultar una carne dura y poco sabrosa. Puedes elegir de entre el solomillo, el asado de costilla, el vacío y la entraña. Anímate a probar con otros sabores de carnes además de la vacuna, como el cerdo o el cordero.

2

MARINADO

2 dientes de ajo
1/4 de taza de aceite vegetal para el marinado,
más otro 1/4 taza de aceite vegetal para untar
1/4 de taza de jugo de limón
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de sal
1 kilo de bistec de bola, cortado delgado (de
un centímetro o un poco menos de grosor)
6 pencas ("hojas") de nopal enteras
2 manojos de cebollitas cambray
1/4 de taza de aceite vegetal

3

MACERADO

Prepara el marinado: Pica los ajos muy finamente. Mézclalos muy bien con los demás ingredientes del marinado -- un cuarto de taza de aceite, el jugo de limón, el comino, la pimienta y la sal.
Pon la carne a macerar: Coloca los bisteces en un refractario de vidrio y úntalos con el marinado, cuidando de que ambos lados de cada trozo de carne queden untados con la mezcla.

4

CEBOLLITAS Y NOPALES

Prepara los nopales y cebollitas: Enjuaga las cebollas, aun enteras, y déjalas escurrir. Utiliza un cuchillo filoso para quitar las espinas a cada hoja de nopal, cuidando de no pelarla completamente. A cada hoja hazle tres cortes a lo largo de tal forma que se pueda abrir un poco como en forma de abanico pero sin que deje de ser una sola pieza. Esto permitirá que el calor de la parrilla llegue a cocer bien los nopales por dentro.

5

¡A COMER!

Lleva todo al asador: Calienta la parrilla y coloca los bisteces sobre ella en la parte que recibe el calor más directo, rodeados de los nopales y las cebollitas. Con una brocha o una cuchara, unta cada pieza con un poco de aceite vegetal para que no se queme. Asa todo a fuego mediano hasta que quede al término deseado, dándole vuelta cuando sea necesario. Los nopales estarán cocidos cuando cambien completamente de color de un verde vivo a un verde olivo.