



RECETAS
DE CARNE DE RES

CONTENIDO

- 3 Brochetas de Carne de Res y Verduras
Enchiladas de Carne de Res
Tacos de Carne de Res y Lechuga
Taco de Carne de Res con Tomate y Aguacate
Chili de Frijol Negro y Carne de Res con Salsa de Cilantro, Limón y Aguacate
Queso y Carne de Res al Horno
- 4 Chili con Carne y Chipotle
Ensalada de Lomo, Frijol Negro y Aguacate
Lasaña de Berenjena a la Mexicana
- Lomo Marinado en Salsa y Asado
Ensalada de Hierbas y Lentejas con Tocino
Sopa Italiana con Salchicha Italiana Rostizada
- 5 Huevos Revueltos con Queso de Cabra
Espagueti con Albóndigas y Calabacitas
Pimientos Rellenos
Tacos de Bistec
Filete Miñón en Salsa Verde

Brochetas de Carne de Res y Verduras

Para 4 personas

1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de tomillo seco
450 g de lomo de res
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/4 de cebolla morada mediana
225 g de sombreros de champiñones
1 pimiento morrón verde cortado en tiritas de 5 cm
1 pimiento morrón rojo cortado en tiritas de 5 cm

Pon a marinar la carne 30 minutos con albahaca, ajo y tomillo. Calienta la parrilla y haz brochetas alternando la carne y las verduras. Barniza la brocheta con aceite de oliva y ácala a la parrilla de 6 a 8 minutos.

Enchiladas de Carne de Res

Para 8 personas

2 tazas de queso cheddar de bajo contenido de grasa
1 taza de cebolla picada
1 cucharadita de pimienta negra
20 g de chiles verdes
1/2 cucharada de ajo en polvo
225 g de carne de res magra al 95%
1 taza de requesón de bajo contenido de grasa
1 3/4 de taza de frijol negro
2 tazas de salsa de tomate

Dora la carne y la cebolla hasta que quede a medio cocer. Agrega ajo, sal y pimienta al gusto. Agrega el frijol y termina el cocimiento. Escurre la preparación. Agrega el requesón y déjalo reposar. Usa un procesador de alimentos para procesar la salsa de tomate y los chiles hasta obtener una mezcla uniforme. Escurre la mezcla de carne de nuevo. Usar una toalla de papel para untar aceite de oliva o aceite en aerosol en un molde para hornear de 23 por 33 cm. Cubre con tortillas el fondo y los lados del molde. Agrega la mezcla. Vierte un poco más de la mitad de la salsa de tomate sobre la mezcla de carne. Remata con la mitad del requesón y cubre todo con el resto de las tortillas, la salsa y el requesón. Hornea las enchiladas 20 minutos a 175 grados. Déjalas reposar 5 minutos.

Tacos de Carne de Res y Lechuga

Para 1 persona

1 cucharada de cebollín picado
Hojas de lechuga romana
1/4 de cucharada de salsa Worcestershire
1/4 de taza de pimiento morrón rojo
De 115 a 170 g de carne de res magra al 95%, molida
1/4 de taza de cebolla picada
1/2 taza de salsa fresca
1 cucharada de chile en polvo, ajo y clavo picados
1/4 de taza de frijoles bayos escurridos
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Calienta el aceite a temperatura entre media y alta en una sartén antiadherente. Dora la carne y agrega la cebolla, el ajo y el pimiento morrón; sazónala con salsa Worcestershire, chile en polvo, sal y pimienta. Agrega y revuelve el frijol bayo y cocínalo 5 minutos. Agrega la salsa, revuelve la mezcla y apaga el calor. Haz un taco de lechuga con esta preparación y remátalo con queso (si deseas) y cebollín.

Taco de Carne de Res con Tomate y Aguacate

Para 1 persona

1/4 de aguacate
2 rebanadas de tomate
1 tortilla de bajo contenido de carbohidratos y alto contenido de fibra
De 115 a 170 g de lomo de res cortado en fajitas

Cocina la carne en una sartén antiadherente o a la parrilla. Pon las fajitas en la tortilla y agrégale tomate y aguacate en rebanadas. Agrega salsa fresca si lo deseas.

Chili de Frijol Negro y Carne de Res con Salsa de Cilantro, Limón y Aguacate

Para 8 personas

60 ml de jugo de limón
2 cucharadas de pasta de tomate sin sal añadida
1 cucharada de aceite de oliva
450 g de carne de res magra al 95%
2 tazas de cebolla finamente picada
1 aguacate
40 g de chile ancho en polvo
1 1/2 cucharadas de chile en polvo
1 chile chipotle picado
1 cucharadita de cilantro finamente picado
2 latas de frijol negro escurrido y enjuagado
1 lata de frijol negro sin escurrir
2 tazas de caldo de res con bajo contenido de sodio

Escurre y enjuaga dos latas de frijol negro. Sazónalos con sal y pimienta al gusto. Déjalos escurrir mientras con un procesador de alimentos haces un puré de la tercera lata de frijol sin escurrir, la pasta de tomate y el chipotle. Procesa unos 2 minutos hasta que la mezcla quede uniforme. Calienta en una olla pesada para sopas 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva y dora y corta la carne en pedacitos. Retira la carne y resérvala. Agrega 1 o 2 cucharaditas más de aceite a la olla y la mitad de la cebolla (una taza más o menos). Reduce la temperatura y cocina la cebolla hasta que se ablande, pero sin dorarla. Agrega todos los aderezos de chile. Agrega el caldo, la carne dorada, el puré de frijol, el frijol escurrido y la pasta de tomate y hiérvelo 30 minutos a temperatura baja. Mientras hierve esta preparación, pon el aguacate en un tazón de plástico con media taza de jugo de limón. Mezcla el resto de la cebolla (una taza más o menos) y la mitad del cilantro (media cucharadita) al aguacate/jugo de limón. Agrega la otra media cucharadita de cilantro y media taza de jugo de limón, y cuece la preparación otros 5 minutos justo antes de servirla. Sirve el platillo caliente coronando cada porción con la salsa de aguacate.

Queso y Carne de Res al Horno

Para 4 personas

5 yemas de huevo
Una pizca de sal y pimienta
1 taza de lechuga escarola
1/4 de taza de pimiento morrón rojo picado
1/4 de taza de brócoli picado
450 g de carne de res magra al 95%, molida
110 g de queso cheddar de bajo contenido de grasa

Precalienta el horno a 175 grados y cubre con aceite en aerosol el fondo de un molde para hornear de 20 por 28 cm. Mezcla y distribuye de manera uniforme en el molde la pimienta, la escarola y el brócoli con la carne molida. Esparce el queso sobre la mezcla. En un tazón separado, revuelve las yemas de huevo y agrégales sal y pimienta al gusto. Vierte esta preparación sobre la mezcla de carne. Hornéala 20 minutos y déjala reposar 5 minutos antes de servirla.

Chili con Carne y Chipotle

Para 8 personas

1 cebolla picada
1 taza de chipotle picado en adobo
450 g de carne de res magra al 95%, molida
4 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharadas de comino
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
3 tazas de habichuelas rojas
1 taza de tomate picado de lata
2 dientes de ajo finamente picados

Calienta una olla de hierro a temperatura entre media y alta. Agrega la cebolla y el ajo, y cocínalos durante 4 minutos, removiéndolos ocasionalmente, o hasta que la cebolla se ablande. Agrega el comino, el chile en polvo, el chipotle y la carne, y cocina la mezcla 5 minutos, removiéndola para distribuir bien la carne. Agrega el tomate y las habichuelas; cocina la mezcla unos 15 minutos hasta espesarla.

Ensalada de Lomo, Frijol Negro y Aguacate

Para 1 persona

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
1/4 de aguacate
Sal y pimienta al gusto
110 g de lomo de res
1/4 de lata de frijol negro sin escurrir
1/4 de lata de maíz amarillo
2 tazas de mezcla de lechugas
1/4 de cucharadita de chile rojo triturado

Saltea el chile rojo en aceite en una sartén durante un minuto. Agrega el filete y cuécelo 5 minutos a temperatura media. Agrega el frijol y saltéalo 3 minutos. Revuélvelo con la mezcla de lechugas, aguacate y maíz.

Lasaña de Berenjena a la Mexicana

Para 8 personas

225 g de queso ricotta de contenido de grasa reducido
1/4 de taza de sustituto de huevo líquido
450 g de carne de res magra al 95%, molida (o carne molida de pollo o de pavo si lo deseas)
200 g de tomates de lata
2 cucharadas de pasta de tomate
1/2 taza de chile picado
1 cucharada de chile en polvo
1 berenjena pelada y rebanada
2 1/2 tazas de queso cheddar
1 lata de frijol negro escurrido y enjuagado

Combina el queso ricotta y el sustituto de huevo en un tazón pequeño y revuélvelos bien. Cocina la carne molida en una sartén grande a temperatura media, revolviéndola para dispersarla hasta que quede bien cocida. Agrega los tomates, la pasta, el chile picado, el chile en polvo y el frijol, y revuelve la mezcla. Cocínala 10 minutos, sin taparla, y revolviéndola con frecuencia. Coloca la mitad de la berenjena en un molde para hornear de 23 por 33 cm cubierto con aceite en aerosol. Cubre la berenjena con la mitad de la mezcla, salpícala con la mitad de la mezcla de ricotta y corónala con la mitad del queso cheddar. Repite el procedimiento. Cubre el molde con papel de aluminio y ponlo al horno 25 minutos a 175 grados. Retira el papel aluminio y hornea el platillo otros 5 minutos o hasta que se derrita el queso. Retíralo del horno y déjalo reposar 10 minutos antes de servirlo.

Lomo Marinado en Salsa y Asado

Para 4 personas

1 taza de salsa fresca
60 ml de jugo de limón
1/4 de taza de agua
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de comino
680 g de lomo sin grasa visible

Combina la salsa, el jugo de limón, agua, el aceite y el comino en un molde para hornear. Mete el lomo de res y cúbrelo con la marinada. Cubre el molde con papel aluminio y déjalo marinar 6 horas o una noche. Precalienta la parrilla a un ajuste entre medio y alto, y asa la preparación a la parrilla 10 minutos.

Ensalada de Hierbas y Lentejas con Tocino

Para 1 persona

55 g de tocino canadiense
1/4 de cucharada de vinagre balsámico
1/4 de taza de tomates silvestres
1 1/2 tazas de lentejas
1 cucharada de albahaca
1/2 diente de ajo
1 cebollín rebanado
Hojas de arúgula

Escurre y enjuaga las lentejas. Saltea 2 minutos el ajo y el cebollín en una sartén antiadherente rociada con aceite. Agrega y remueve las lentejas, el vinagre, la albahaca y lo tomates y resérvalo. Asa el tocino en el horno hasta que quede crujiente; ponlo sobre la ensalada y sírvela.

Sopa Italiana con Salchicha Italiana Rostizada

Para 6 personas

2 cucharadas de pasta de tomate
1 lata de tomate picado
1 taza de lentejas
2 cucharadas de albahaca
2 cucharadas de hinojo molido
1 cucharada de ajo
1 cucharadita de orégano
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
4 tazas de caldo de pollo de bajo contenido de sodio
2 tazas de garbanzos
5 salchichas italianas (o de pollo si lo prefieres)

Precalienta el horno a 200 grados y barniza ligeramente con aceite de oliva una bandeja para hornear. Pon las salchichas de pavo en la bandeja y rostízalas 40 minutos hasta que la piel quede dorada y un poco endurecida. Cuando se enfríen, corta las salchichas a lo largo en dos pedazos y rebánalas. Mientras se rostizan las salchichas, calienta aceite de oliva en una olla pesada para sopa y saltea la cebolla unos 5 minutos hasta que quede blanda y empiece a cambiar de color. Agrega el orégano, el hinojo y el ajo y saltéala 2 o 3 minutos. Agrega el tomate picado con líquido, el caldo de pollo, la pasta de tomate, los frijoles y las lentejas. Hierva la sopa a temperatura baja de 40 a 60 minutos, hasta que las lentejas se ablanden y empiecen a desmenuzarse. Agrega las salchichas. Vierte una taza de agua en la bandeja para hornear, desprende los pedacitos dorados pegados al fondo y agrega esto a la sopa. Déjala hervir a temperatura baja 30 minutos. Agrega la albahaca y cuece otros 2 minutos.

Huevos Revueltos con Queso de Cabra

Para 2 personas

4 yemas de huevo
1/8 de cucharada de sal
1/2 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de leche semidescremada
1/8 de cucharadita de pimienta

Bate bien los huevos con la leche, la sal y la pimienta en un tazón. Calienta el aceite a temperatura alta en una sartén de fondo pesado. Agrégale los huevos y agita la sartén para distribuirlos de manera uniforme. Frielos un minuto; ponles encima el queso de cabra. Revuelve los huevos hasta que queden a punto.

Espagueti con Albóndigas y Calabacitas

Para 4 personas

170 g de pasta de tomate sin sal añadida (o salsa de tomate de bajo contenido de azúcar para pastas)
1/4 de cebolla picada
3 calabacitas cortadas en espirales
900 g de carne de res magra al 95%, molida
1/8 de cucharada de paprika
3 dientes de ajo aplastados

Mezcla la carne de res con la cebolla, el ajo, la paprika y un poco de sal y pimienta y haz 12 albóndigas. Pon las albóndigas 7 minutos en el asador precalentado, volteándolas ocasionalmente, para que queden doradas y bien cocidas. Mientras tanto, corta las calabacitas en espirales y cocínalas en una cucharada de aceite de oliva a temperatura media de 5 a 10 minutos o hasta que se ablanden. Agrega las albóndigas a la pasta de calabacitas y ponles la salsa de tomate.

Pimientos Rellenos

Para 8 personas

900 g de carne de res magra molida
4 pimientos morrones verdes
1 cebolla picada
4 dientes de ajo
255 g de brócoli
170 g de pasta de tomate
1 cucharada de orégano
1 cucharada de albahaca
4 champiñones
Sal y pimienta al gusto

Quítales el tallo y las semillas a los pimientos morrones. Acomoda los pimientos en una olla de cocción lenta, parados, sin que puedan caerse. Combina la cebolla, el ajo, los champiñones y el brócoli en un procesador de alimentos. Combina la carne, las verduras procesadas, los condimentos y la pasta de tomate. Rellena los pimientos con la mezcla. Agrega agua, tapa la olla y cuece de 8 a 10 horas a temperatura baja.

Tacos de Bistec

Para 1 persona

110 g de bistec de lomo de res
1/4 de salsa casera pico de gallo
1/2 taza de tomates silvestres
1/2 taza de lechuga desmenuzada
1 tortilla de trigo integral y de alto contenido de fibra

Asa el bistec a tu gusto. Coloca todos los ingredientes en una tortilla y enróllala después de agregar la salsa casera pico de gallo. Puedes usar una hoja de lechuga en vez de una tortilla.

Filete Miñón en Salsa Verde

Para 1 persona

1 cucharada de jugo de limón amarillo
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de menta picada
1/4 de diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de taza de pepino picado
1/2 cucharadita de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de mostaza Dijon
1/4 de cucharadita de pimienta negra
140 g de filete miñón
1 cucharada de albahaca
1 cucharada de alcaparras

Pon en un tazón la menta, el perejil, la albahaca, las alcaparras y el ajo, y bátelos agregando el vinagre, el jugo de limón, la mostaza, una cucharadita de aceite de oliva y 2 cucharadas de agua fría. Sazona la preparación con pimienta y resérvala a temperatura ambiente, cubierta con plástico. Calienta una sartén pesada o una sartén estriada para asar. Barniza el filete con una cucharadita de aceite y cocínalo 2 o 3 minutos por cada lado, dependiendo del grado de cocción que prefieras. Retíralo del calor 5 minutos y sírvelo entonces con la salsa verde.