

BBQ Recetas



BY REXLIA

ÍNDICE

<u>Historia y origen de la barbacoa norteamericana</u>	3
<u>Ingredientes y condimentos esenciales para la barbacoa</u>	5
<u>Preparación y técnicas de cocción en barbacoa</u>	7
RECETAS	9
<u>Barbacoa al estilo Kansas City</u>	10
<u>Maíz asado a la parrilla</u>	13
<u>Barbacoa de Costillas de cerdo estilo St. Louis</u>	15
<u>Barbacoa de Cerdo estilo Carolina del Norte</u>	18
<u>Barbacoa de Costillas estilo Memphis</u>	21
<u>Barbacoa de pollo</u>	24
<u>Brisket ahumado en barbacoa</u>	27
<u>Barbacoa hawaiana</u>	30
<u>Hamburguesa en la barbacoa</u>	33
<u>Barbacoa de brochetas de carne y verduras</u>	35

HISTORIA Y ORIGEN DE LA BARBACOA NORTEAMERICANA

La barbacoa norteamericana es un arte culinario que se ha desarrollado y perfeccionado a lo largo de siglos, convirtiéndose en una parte integral de la cultura y tradición estadounidense. Su origen se remonta a los pueblos indígenas de América, quienes cocinaban carne sobre un marco de madera llamado 'barbacoa'. Este método fue adoptado y adaptado por los colonizadores europeos, dando inicio a una evolución culinaria que varía significativamente de una región a otra en Estados Unidos.

En el sur, especialmente en estados como Carolina del Norte, Tennessee, Texas y Missouri, la barbacoa se convirtió no solo en una forma de cocinar sino también en un evento social. Cada región desarrolló su propio estilo distintivo basado en el tipo de carne preferida, las técnicas de cocción y los ingredientes utilizados para las salsas. Por ejemplo, mientras que en Carolina del Norte se prefiere el cerdo adobado con una salsa a base de vinagre, en Kansas City son famosas las costillas cubiertas con una salsa espesa y dulce.

La evolución de la barbacoa norteamericana también está marcada por la innovación en las técnicas de cocción. El uso del ahumado lento se ha perfeccionado a lo largo del tiempo para impartir un sabor único a la carne. Además, el desarrollo de diferentes tipos de ahumadores y parrillas ha permitido que más personas experimenten con recetas y métodos propios.

Un aspecto fascinante es cómo cada comunidad ha hecho suya esta tradición culinaria. Festivales dedicados exclusivamente a celebrar la barbacoa son comunes en todo Estados Unidos durante los meses más cálidos. Estos eventos no solo sirven para competir por tener la mejor barbacoa sino también para reunir a las comunidades y celebrar juntos.

En resumen, la historia y origen de la barbacoa norteamericana reflejan un rico tapiz cultural tejido con influencias indígenas, europeas y africanas. Es una tradición que continúa evolucionando mientras mantiene sus raíces profundamente arraigadas en el compartir comunitario y el amor por la buena comida.

INGREDIENTES Y CONDIMENTOS ESENCIALES PARA LA BARBACOA

La magia de una buena barbacoa norteamericana no reside únicamente en las técnicas de cocción, sino también en la selección cuidadosa de ingredientes y condimentos que realzan el sabor de la carne. Estos componentes son tan variados como las regiones del país, pero hay algunos que se han convertido en pilares fundamentales de este arte culinario.

En primer lugar, el tipo de carne juega un papel crucial. Desde el brisket o pecho bovino, característico de Texas, hasta las costillas de cerdo estilo St. Louis, cada corte tiene sus propios adeptos. Sin embargo, más allá del tipo de carne, son los condimentos y marinadas los que aportan la personalidad distintiva a cada plato.

Entre los condimentos esenciales se encuentra la paprika o pimentón dulce, que no solo añade sabor sino también un color rojizo tentador a la carne. El comino, el ajo en polvo y la cebolla en polvo son otros favoritos por su capacidad para complementar y potenciar el sabor natural de las carnes. No menos importante es el azúcar moreno, utilizado tanto en rubs (mezclas secas) como en salsas para equilibrar la acidez y agregar un toque caramelizado.

Las salsas juegan un papel estelar en la barbacoa norteamericana. Varían enormemente dependiendo de la región: desde las salsas a base de vinagre y especias en Carolina del Norte hasta las ricas y espesas salsas dulces con base de tomate populares en Kansas

City. La salsa BBQ casera permite una personalización infinita, donde ingredientes como el melao (melaza), mostaza e incluso frutas pueden ser incorporados para crear sabores únicos.

Otro elemento indispensable es el humo, considerado por muchos como el “condimento” final. La elección del tipo de madera para ahumar puede influir significativamente en el perfil aromático del plato final. Maderas como hickory, manzano o cerezo ofrecen notas sutiles que pueden hacer toda la diferencia.

En conclusión, aunque las preferencias varíen según tradiciones regionales y gustos personales, estos ingredientes y condimentos forman la base sobre la cual se construye todo buen plato de barbacoa norteamericana. Experimentar con ellos no solo es permitido sino alentado dentro del espíritu innovador que caracteriza a esta tradición culinaria.

PREPARACIÓN Y TÉCNICAS DE COCCIÓN EN BARBACOA

La preparación y las técnicas de cocción son fundamentales para lograr una barbacoa norteamericana auténtica y deliciosa. Este proceso comienza mucho antes de encender el fuego, con la selección cuidadosa de la carne y su preparación previa a la cocción.

Una técnica esencial es el marinado, que implica sumergir la carne en una mezcla líquida que puede incluir aceite, vinagre, especias y hierbas durante varias horas o incluso días. Este proceso no solo añade sabor sino que también ayuda a ablandar cortes más duros. Un ejemplo clásico es el brisket, que se beneficia enormemente de un marinado prolongado antes de ser cocido lentamente.

Otra técnica importante es el uso de rubs secos, una combinación de especias y condimentos frotados directamente sobre la superficie de la carne antes de cocinarla. Esta capa crea una corteza sabrosa al cocinarse, añadiendo textura además del sabor. Los rubs pueden variar enormemente según las preferencias personales y regionales, pero ingredientes como paprika, azúcar moreno, sal gruesa y pimienta negra son comunes.

En cuanto a las técnicas de cocción propiamente dichas, el ahumado juega un papel protagonista en la barbacoa norteamericana. Utilizando maderas específicas para generar humo durante el proceso de cocción lenta y a baja temperatura,

se imparte un sabor distintivo que no se puede replicar por otros medios. La elección del tipo de madera puede variar desde hickory hasta manzano o cerezo, cada uno aportando notas únicas al perfil aromático final.

Finalmente, no podemos olvidarnos del método indirecto de cocción en parrilla o smoker (ahumador), donde la carne se cocina lejos del fuego directo durante varias horas. Esta técnica asegura una cocción uniforme sin quemar el exterior antes de que el interior esté perfectamente hecho. Es ideal para cortes grandes o piezas enteras como costillas o pechugas completas.

Estas técnicas requieren paciencia y práctica pero son cruciales para dominar el arte de la barbacoa norteamericana. Cada paso desde la preparación hasta la cocción contribuye a crear platos memorables que celebran tanto los sabores tradicionales como las innovaciones culinarias.



RECETAS

BARBACOA AL ESTILO KANSAS CITY



6 personas

Ingredientes:

- 3 racks de costillas de cerdo (aproximadamente 2 kg en total)
- 2 tazas de salsa barbacoa estilo Kansas City
- 1/4 taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de pimienta negra molida
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
- Madera para ahumar (preferiblemente nogal, roble o mezquite)
- Papel de aluminio

Instrucciones:

1. Preparar las costillas:

- Retira la membrana plateada de la parte posterior de las costillas si aún no ha sido removida. Esto ayudará a que las especias y la salsa penetren mejor.
- En un tazón pequeño, mezcla el azúcar morena, el pimentón ahumado, la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo, la cebolla en

polvo, la mostaza en polvo y la pimienta de cayena (si se desea). Esta mezcla se utilizará como condimento para las costillas.

2. Sazonar las costillas:

- Frota generosamente las costillas con la mezcla de condimentos, asegurándote de cubrir todos los lados de las costillas de manera uniforme. Deja que las costillas se adoben durante al menos 1 hora en el refrigerador, idealmente durante la noche para obtener mejores resultados.

3. Preparar la parrilla o ahumador:

- Prepara tu parrilla o ahumador para cocinar a fuego indirecto a una temperatura de aproximadamente 110-120°C (225-250°F). Añade madera para ahumar según las instrucciones de tu parrilla o ahumador. La madera de nogal, roble o mezquite es ideal para este estilo de costillas.

4. Cocinar las costillas:

- Coloca las costillas en la parrilla o ahumador, con el lado de los huesos hacia abajo. Cocina las costillas a fuego indirecto durante aproximadamente 4-5 horas, volteándolas cada hora para asegurarte de que se cocinen de manera uniforme.

5. Aplicar la salsa barbacoa:

- Durante el último tramo de cocción, cepilla generosamente las costillas con la salsa barbacoa estilo Kansas City. Aplica varias

Barbacoa al estilo Kansas City

capas de salsa durante los últimos 30-60 minutos de cocción para que se caramelicé y forme una capa pegajosa y deliciosa en las costillas.

6. Comprobar la cocción:

- Las costillas estarán listas cuando la carne se haya contraído ligeramente en los huesos y se separe fácilmente con un tenedor. La temperatura interna de las costillas debe ser de al menos 70°C (160°F).

7. Servir:

- Retira las costillas de la parrilla y déjalas reposar durante unos minutos antes de cortarlas entre los huesos. Sirve las costillas calientes con salsa barbacoa adicional y acompañamientos como maíz asado, ensalada de col y pan de maíz.



MAÍZ ASADO A LA PARRILLA



6 personas

Ingredientes:

- 6 mazorcas de maíz fresco, con las hojas y la seda retiradas
- 6 cucharadas de mantequilla derretida
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1/2 taza de queso parmesano rallado (opcional)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)
- 1 limón cortado en cuñas (opcional)

Instrucciones:

1. Preparar el maíz:

- Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
- Mientras tanto, remoja las mazorcas de maíz en agua fría durante al menos 10 minutos. Esto ayudará a mantener la humedad del maíz mientras se cocina a la parrilla.

2. Asar el maíz:

- Escurre el exceso de agua de las mazorcas de maíz y sécalas con papel de cocina.

Maíz asado a la parrilla

- Unta cada mazorca con aproximadamente 1 cucharada de mantequilla derretida, asegurándote de cubrir todos los lados.
- Espolvorea cada mazorca con sal y pimienta negra al gusto.

3. Cocinar en la parrilla:

- Coloca las mazorcas de maíz directamente sobre la parrilla caliente.
- Cocina las mazorcas, girándolas ocasionalmente, durante unos 10-15 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas en todas partes.

4. Servir:

- Retira las mazorcas de maíz de la parrilla y colócalas en un plato o bandeja de servir.
- Opcionalmente, espolvorea cada mazorca con queso parmesano rallado y cilantro fresco picado.
- Sirve el maíz asado caliente con cuñas de limón en el lado para que cada persona pueda exprimir un poco de jugo de limón fresco sobre su maíz si lo desea.



BARBACOA DE COSTILLAS DE CERDO ESTILO ST. LOUIS



6 personas

Ingredientes:

- 3 racks de costillas de cerdo estilo St. Louis (aproximadamente 2,5 kg en total)
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1/4 taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 taza de salsa barbacoa estilo St. Louis
- Madera para ahumar (nogal, roble o mezquite)
- Papel de aluminio

Instrucciones:

1. Preparar las costillas:

- Precalienta tu ahumador o parrilla para cocinar a fuego indirecto a una temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).
- Retira la membrana plateada de la parte posterior de las costillas si aún no ha sido removida.

- Unta una fina capa de mostaza Dijon sobre todos los lados de las costillas. La mostaza ayudará a que los condimentos se adhieran mejor a la carne.

2. Preparar el condimento para las costillas:

- En un tazón pequeño, mezcla el azúcar morena, el pimentón ahumado, la sal, la pimienta negra molida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el tomillo seco. Esta mezcla se utilizará como condimento para las costillas.

3. Condimentar las costillas:

- Espolvorea generosamente la mezcla de condimentos sobre todos los lados de las costillas, asegurándote de cubrirlas completamente con la mezcla de especias.

4. Ahumar las costillas:

- Coloca las costillas en el ahumador o en la parrilla, con el lado de los huesos hacia abajo.

- Ahuma las costillas a fuego indirecto durante aproximadamente 4-5 horas, o hasta que estén tiernas y se separen fácilmente de los huesos. Añade trozos de madera para ahumar según sea necesario para mantener el humo.

5. Glasear las costillas:

- Durante el último tramo de cocción (aproximadamente durante los últimos 30-45 minutos), cepilla las costillas con la salsa

barbacoa estilo St. Louis, volteándolas y cepillándolas varias veces para asegurarte de que estén bien glaseadas.

6. Comprobar la cocción:

- Las costillas estarán listas cuando la carne se haya contraído ligeramente en los huesos y se separe fácilmente con un tenedor. La temperatura interna de las costillas debe ser de al menos 70°C (160°F).

7. Servir:

- Retira las costillas del ahumador o la parrilla y déjalas reposar durante unos minutos antes de cortarlas entre los huesos.
- Sirve las costillas calientes acompañadas de tus guarniciones favoritas, como maíz asado, ensalada de col y pan de maíz.
- Escurre el exceso de agua de las mazorcas de maíz y sécalas con papel de cocina.
- Unta cada mazorca con aproximadamente 1 cucharada de mantequilla derretida, asegurándote de cubrir todos los lados.
- Espolvorea cada mazorca con sal y pimienta negra al gusto.



BARBACOA DE CERDO ESTILO CAROLINA DEL NORTE



6 personas

Ingredientes:

- 2 kg de paleta de cerdo deshuesada
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de salsa Worcestershire
- 1/4 taza de salsa de chile (preferiblemente estilo Carolina del Norte)
- Panecillos de hamburguesa o bollos para servir
- Ensalada de col para acompañar

Instrucciones:

1. Preparar la carne:

- En un tazón pequeño, mezcla la sal, el azúcar morena, el pimentón ahumado, la pimienta negra molida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la mostaza en polvo y la pimienta de cayena (si se desea) para hacer el condimento seco.
- Frota la paleta de cerdo con el condimento seco, asegurándote de cubrir todos los lados de la carne. Envuelve la carne en film transparente y déjala marinar en el refrigerador durante al menos 4 horas o preferiblemente durante la noche.

2. Preparar la salsa de barbacoa:

- En una cacerola pequeña, combina el vinagre de sidra de manzana, el agua, la salsa Worcestershire y la salsa de chile. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos. Retira del fuego y reserva la salsa.

3. Cocinar la carne:

- Precalienta tu ahumador o parrilla para cocinar a fuego indirecto a una temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).
- Coloca la paleta de cerdo en el ahumador o la parrilla y cocina a fuego indirecto durante 6-8 horas, o hasta que la carne esté tierna y se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor. Durante la cocción, rocía la carne con la salsa de barbacoa cada hora para mantenerla húmeda y agregar sabor.

4. Desmenuzar la carne:

- Una vez que la carne esté lista, retírala del ahumador o la parrilla y déjala reposar durante unos 10-15 minutos. Luego, desmenúzala con dos tenedores o con las manos limpias, separando la carne en trozos pequeños y jugosos.

5. Servir:

- Sirve la carne desmenuzada en panecillos de hamburguesa o bollos, acompañada de ensalada de col y más salsa de barbacoa al estilo Carolina del Norte en el lado para que cada persona pueda agregar según su gusto.



BARBACOA DE COSTILLAS ESTILO MEMPHIS



6 personas

Ingredientes:

- 3 racks de costillas de cerdo (aproximadamente 2.5 kg en total)
- 1/4 taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un toque picante)
- 1/4 taza de mostaza Dijon
- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1/4 taza de salsa Worcestershire
- 2 tazas de salsa barbacoa estilo Memphis
- Madera para ahumar (preferiblemente nogal, roble o mezquite)
- Papel de aluminio

Instrucciones:

1. Preparar las costillas:

- Precalienta tu ahumador o parrilla para cocinar a fuego indirecto a una temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).

- Retira la membrana plateada de la parte posterior de las costillas si aún no ha sido removida.

2. Preparar el condimento seco:

- En un tazón pequeño, mezcla el azúcar morena, la sal, el pimentón ahumado, la pimienta negra molida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta de cayena (si se desea). Este será tu condimento seco para las costillas.

3. Condimentar las costillas:

- Unta una fina capa de mostaza Dijon sobre todos los lados de las costillas.
- Espolvorea generosamente el condimento seco sobre las costillas, asegurándote de cubrirlas uniformemente. Presiona ligeramente para que el condimento se adhiera a la carne.

4. Ahumar las costillas:

- Coloca las costillas en el ahumador o la parrilla, con el lado de los huesos hacia abajo.
- Ahuma las costillas a fuego indirecto durante aproximadamente 3-4 horas, o hasta que estén tiernas y se separen fácilmente de los huesos. Agrega trozos de madera para ahumar según sea necesario para mantener el humo.

5. Preparar la salsa de glaseado:

- Mientras las costillas se están ahumando, prepara la salsa de glaseado combinando el vinagre de sidra de manzana, la salsa Worcestershire y la salsa barbacoa estilo Memphis en una cacerola pequeña. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos.

6. Glasear las costillas:

- Durante el último tramo de cocción (aproximadamente durante los últimos 30-45 minutos), cepilla las costillas con la salsa de glaseado cada 10-15 minutos para caramelizar y darles un brillo delicioso.

7. Servir:

- Retira las costillas del ahumador o la parrilla y déjalas reposar durante unos minutos antes de cortarlas entre los huesos.
- Sirve las costillas calientes y jugosas acompañadas de tus guarniciones favoritas, como ensalada de col, pan de maíz y frijoles horneados.



POLLO EN BARBACOA



6 personas

Ingredientes:

- 6 piezas de pollo (pueden ser muslos, pechugas, alas, etc.)
- 1 taza de salsa barbacoa
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1/4 taza de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón, cortado en rodajas (opcional, para servir)
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

Instrucciones:

1. Marinar el pollo:

- En un tazón grande, mezcla la salsa barbacoa, la salsa de soja, la miel, el aceite de oliva, el ajo picado, el pimentón dulce, el comino molido, la sal y la pimienta.

- Coloca las piezas de pollo en la marinada y asegúrate de que estén completamente cubiertas. Cubre el tazón con film transparente y deja marinar en el refrigerador durante al menos 1 hora, o preferiblemente durante toda la noche para obtener mejores resultados.

2. Preparar la parrilla:

- Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto. Si estás utilizando carbón, asegúrate de que las brasas estén calientes y listas para cocinar.

3. Cocinar el pollo:

- Retira el pollo de la marinada y desecha el exceso de marinada. Esto ayudará a evitar que la marinada se queme en la parrilla.

- Coloca las piezas de pollo en la parrilla caliente y cocina durante unos 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén completamente cocidas. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño y el tipo de piezas de pollo que estés utilizando.

4. Glasear el pollo:

- Durante los últimos minutos de cocción, cepilla las piezas de pollo con un poco de marinada fresca para agregar más sabor y darles un brillo delicioso. Asegúrate de cocinar el pollo hasta que alcance una temperatura interna segura de al menos 75°C (165°F).

Pollo en Barbacoa

5. Servir:

- Transfiere las piezas de pollo a un plato o bandeja de servir y decora con rodajas de limón y perejil fresco picado si lo deseas.
- Sirve el pollo en barbacoa caliente y jugoso con tus acompañamientos favoritos, como ensalada fresca, maíz asado y patatas al horno.



BRISKET AHUMADO EN BARBACOA



6 personas

Ingredientes:

- 1 pieza de brisket de aproximadamente 3-4 kg
- 3 cucharadas de sal kosher
- 2 cucharadas de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de salsa barbacoa (opcional)
- Madera para ahumar (roble, nogal, o mezquite)
- Papel de aluminio

Instrucciones:

1. Preparar el brisket:

- Retira el brisket del refrigerador al menos 1 hora antes de cocinarlo para que alcance la temperatura ambiente.
- Lava el brisket y sécalo con papel de cocina.

- Mezcla en un tazón la sal kosher, la pimienta negra molida, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el azúcar morena y el chile en polvo para hacer el condimento seco.

2. Condimentar el brisket:

- Frota generosamente el condimento seco por todos los lados del brisket, asegurándote de cubrirlo uniformemente.
- Envuelve el brisket sazonado en film transparente y déjalo reposar en el refrigerador durante al menos 4 horas, o preferiblemente durante la noche, para que los sabores se mezclen.

3. Preparar la barbacoa y ahumar el brisket:

- Prepara tu ahumador o parrilla para cocinar a fuego indirecto a una temperatura de aproximadamente 110-120°C (225-250°F).
- Añade la madera para ahumar a las brasas o al ahumador según las instrucciones del fabricante.
- Coloca el brisket en la parrilla, con el lado de la grasa hacia arriba, y cierra la tapa.
- Ahuma el brisket durante aproximadamente 1 hora por cada medio kilogramo de peso, o hasta que la temperatura interna alcance los 90-95°C (195-205°F). Este proceso puede tomar entre 8 y 12 horas, dependiendo del tamaño del brisket y la temperatura de cocción.

4. Envolver el brisket en papel de aluminio:

- Cuando el brisket alcance una temperatura interna de alrededor de 70°C (160°F), retíralo de la parrilla y envuélvelo firmemente en papel de aluminio.
- Vuelve a colocar el brisket envuelto en la parrilla y continúa cocinándolo hasta que alcance una temperatura interna de 90-95°C (195-205°F).

5. Descansar y servir:

- Retira el brisket del ahumador y déjalo reposar en el papel de aluminio durante al menos 30 minutos antes de cortarlo.
- Corta el brisket en rodajas finas, en contra del grano, y sírvelo caliente. Puedes servirlo con salsa barbacoa si lo deseas.



BARBACOA HAWAIANA



6 personas

Ingredientes:

- 1,5 kg de carne de cerdo (puede ser paleta de cerdo o lomo), cortada en trozos grandes
- 1 piña grande, cortada en trozos
- 1 cebolla grande, cortada en trozos
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/4 taza de ketchup
- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 1/4 taza de azúcar morena
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de fécula de maíz disuelta en 2 cucharadas de agua (opcional, para espesar la salsa)
- Sal y pimienta al gusto
- Palillos de brocheta, remojados en agua durante al menos 30 minutos (si vas a hacer brochetas)

Instrucciones:

1. Preparar la salsa de barbacoa hawaiana:

• En un tazón grande, mezcla la salsa de soja, el ketchup, el vinagre de arroz, el azúcar morena, el ajo picado, el jengibre rallado y el aceite de sésamo. Revuelve bien hasta que el azúcar se disuelva por completo. Si prefieres una salsa más espesa, puedes añadir la mezcla de fécula de maíz disuelta en agua y mezclar bien. Reserva la salsa.

2. Marinar la carne de cerdo:

• Coloca los trozos de carne de cerdo en un recipiente hermético o una bolsa resellable y vierte la mitad de la salsa de barbacoa hawaiana sobre la carne. Reserva la otra mitad de la salsa para más tarde.

• Cubre el recipiente o cierra la bolsa y deja marinar en el refrigerador durante al menos 2 horas, o preferiblemente durante toda la noche para obtener mejores resultados.

3. Preparar la barbacoa:

• Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto.

4. Armar las brochetas (opcional):

• Ensarta los trozos de carne de cerdo marinados en los palillos de brocheta, alternando con trozos de piña, cebolla y pimientos.

5. Cocinar en la parrilla:

- Coloca las brochetas (si las estás usando) o los trozos de carne de cerdo directamente en la parrilla caliente.
- Cocina durante 10-12 minutos por cada lado, o hasta que la carne esté cocida y las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.
- Durante los últimos minutos de cocción, cepilla la carne y las verduras con la salsa de barbacoa hawaiana reservada, volteándolas varias veces para que se glaseen bien.

6. Servir:

- Retira las brochetas o los trozos de carne de cerdo de la parrilla y sírvelos calientes, acompañados de arroz blanco o ensalada de col hawaiana si lo deseas.



HAMBURGESAS EN LA BARBACOA

 6 personas

Instrucciones:

1. Preparar la mezcla de hamburguesa:

- En un tazón grande, mezcla la carne molida, la cebolla picada, el ajo picado, el huevo, el pan rallado, la salsa Worcestershire, la mostaza dijon, la sal y la pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén combinados, pero evita sobre mezclar para que las hamburguesas no queden duras.

2. Formar las hamburguesas:

- Divide la mezcla de carne en 6 partes iguales y forma cada una en una hamburguesa, asegurándote de que tengan un grosor uniforme y un diámetro ligeramente más grande que el del pan de hamburguesa.

3. Preparar la parrilla:

- Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto y engrasa ligeramente la parrilla para evitar que las hamburguesas se peguen.

4. Cocinar las hamburguesas:

- Coloca las hamburguesas en la parrilla caliente y cocina durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén

Hamburguesas en barbacoa

cocidas a tu gusto. Si estás agregando queso, colócalo sobre las hamburguesas durante los últimos minutos de cocción para que se derrita.

5. Preparar los panes:

- Mientras las hamburguesas se cocinan, corta los panes de hamburguesa por la mitad y tuéstalos ligeramente en la parrilla hasta que estén dorados.

6. Armar las hamburguesas:

- Coloca una hoja de lechuga en la parte inferior de cada pan de hamburguesa, seguida de una hamburguesa cocida. Agrega rodajas de tomate, cebolla y pepinillos al gusto. Cubre con la parte superior del pan de hamburguesa.

7. Servir:

- Sirve las hamburguesas calientes acompañadas de tus guarniciones favoritas, como papas fritas, ensalada o incluso más opciones de condimentos como ketchup, mostaza y mayonesa.



BARBACOA DE BROCHETAS DE CARNE Y VERDURAS



6 personas

Ingredientes:

- 800 g de carne de res (puede ser filete, solomillo o carne para asar), cortada en trozos de aproximadamente 2,5 cm
- 2 pimientos rojos, cortados en trozos grandes
- 2 pimientos verdes, cortados en trozos grandes
- 1 cebolla grande, cortada en trozos grandes
- 2 calabacines medianos, cortados en rodajas gruesas
- 250 g de champiñones, limpios y cortados por la mitad
- 12 tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Hierbas frescas picadas (opcional, para decorar)

Para el adobo (opcional):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Preparar la carne (opcional):

- Si estás usando un adobo, mezcla en un tazón grande el aceite de oliva, el ajo picado, el jugo de limón, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta. Añade la carne de res cortada y mezcla bien para cubrir. Deja marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos, o hasta 2 horas.

2. Preparar las brochetas:

- Remoja los palillos de brocheta en agua durante al menos 30 minutos para evitar que se quemen en la parrilla.
- Ensarta los trozos de carne de res marinada (o sin marinar si no estás utilizando adobo) en los palillos de brocheta, alternando con trozos de pimientos, cebolla, calabacín, champiñones y tomates cherry.
- Repite este proceso hasta que todos los ingredientes estén utilizados, dividiéndolos de manera equitativa entre las brochetas.

3. Condimentar las brochetas:

- Rocía las brochetas con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta al gusto.

4. Preparar la parrilla:

- Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto y engrasa ligeramente la parrilla para evitar que los ingredientes se peguen.

5. Cocinar las brochetas:

- Coloca las brochetas en la parrilla caliente y cocina durante 10-12 minutos, volteándolas ocasionalmente, o hasta que la carne esté cocida a tu gusto y las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.

6. Servir:

- Retira las brochetas de la parrilla y sírvelas calientes, espolvoreadas con hierbas frescas picadas si lo deseas.
- Acompaña las brochetas con arroz, ensalada o cualquier otro acompañamiento de tu elección.

