

La UPRL informa

DISFRUTA DE UNA BARBACOA SALUDABLE



No hay verano sin barbacoas. Todos sabemos que el producto estrella suele ser la carne. Sin embargo, cocinar pescados y verduras es otro cantar. Lo más habitual es que los primeros nos queden secos y las segundas desechas o medio crudas, resultando poco dignas en cualquier mesa. Por eso, hoy os damos unas pistas de que se puede hacer con ellos.

Vegetales: Espárragos, setas y champiñones, berenjena, calabacín, pimiento, tomate, zanahoria, maíz, patata y boniato son los más habituales. Cocínelos en rodajas gruesas para mantener jugo en su interior.

Pescados: Gambones, pulpo, sepia y calamar, dorada, lubina, bacalao, merluza, sardinas.... Los pescados en general son aptos para las brasas, pero debemos utilizar un accesorio adecuado que no ponga en peligro su delicada piel. En el caso de los gambones y otros crustáceos, lo ideal es cocinarlos con su caparazón o bien hacerlo sin él, pero colocándolos en brochetas o espetados. Chipirones, sepia, calamar, sardinas y boquerones mejor espetados. ¿Por qué? Porque de esta manera obtenemos un cocinado adecuado sin dañar su superficie por quemaduras. Para realizar el espeto, simplemente atraviesa las piezas con un pincho y coloca éste en posición inclinada en la zona de las brasas para que se cocine lentamente con el calor producido. Lo ideal es que estos alimentos no entren en contacto con el metal o las brasas. De esta manera evitaremos que queden secos y obtendremos carnes jugosas y sabrosas.

Carnes: Te recomendamos que incluyas variedad de carnes, siendo ideales los contramuslos de pollo y pavo, o las brochetas de las mismas mezcladas con alguna verdura. Hay vida más allá del chorizo y la panceta te mostramos cómo cocinar cada alimento en la barbacoa para sacarle el máximo partido.

La UPRL informa

BROCHETAS: OJO CON LAS MEZCLAS

Cocinar con brocheta tiene como todo ventajas e inconvenientes. La ventaja es que nos permiten cocinar aquellos alimentos que por sí solos caerían al abismo de las brasas. El inconveniente, que si no se eligen bien los ingredientes podemos terminar con una parte de los alimentos muy cocinados y otra cruda. Debemos tener en cuenta los alimentos que deben tener el mismo tiempo de cocción.

A continuación, os mostramos distintas mezclas de alimentos que serán un acierto seguro:

- Cerdo con pimiento rojo y verde *
- Gambón y setas
- Salmón o bacalao con tomates cherry
- Champiñón, tomate y mero
- Dados de mozzarella escurrida y tomate **
- Tomate cherry y aguacate **

* El pimiento y la zanahoria, al ser vegetales que se consumen también en frío podrían mezclarse con cualquier alimento.

** Estas dos últimas opciones se deben poner en la parrilla solo vuelta y vuelta.

ALIMENTOS CON COCINADO PREVIO

Aunque creamos que la gracia de hacer una barbacoa es poder tirar los alimentos al fuego y despreocuparnos, lo cierto es que para disfrutar realmente de lo que cocinemos debemos hacerlo bien. Hay alimentos que no se deben cocinar directamente al fuego ya que el resultado podría ser pésimo:

Pulpo: necesita cocción previa ya que de lo contrario incomible.

Patata y boniato: pese a que siempre se han cocinado envueltas en papel de aluminio, hoy sabemos que no es un método muy saludable. Por ello, te recomendamos que cuezas las piezas con antelación, y después simplemente las cocines en la barbacoa vuelta y vuelta para conseguir ese sabor tan especial.

Mazorcas de maíz: A no ser que quieras hacer palomitas, debes cocerlas previamente o bien comprarlas ya cocidas y pasarlas por la barbacoa untadas en aceite de oliva.

QUE NO FALTE UNA ENSALADA

Las verduras frescas nos ayudarán a bajar la temperatura, aportarán gran cantidad de fibra, agua y antioxidantes, y facilitarán las digestiones de las barbacoas más pesadas. Debe estar compuesta de vegetales y aliñada con ácidos como el limón, la naranja o la lima. Será perfecta para 'abrir boca' antes de que lleguen los platos fuertes.

SALSAS

Chimichurri, el acompañamiento ideal para carnes.

INGREDIENTES

- 100 g de perejil

La UPRL informa

- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano fresco
- 1 guindilla sin pepitas (opcional)
- 1 cucharada. de vinagre blanco
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta molida al gusto

Pica lo más fino que puedas el ajo, el perejil, la guindilla (opcional) y el orégano. Puedes ayudarte de una picadora. Incorpora los ingredientes líquidos y mezcla. Salpimenta al gusto y deja reposar durante al menos 2 horas.

