

Título: ¿Le cuesta esperar el asado? Estas son las carnes que se hacen más rápido y sirven para picoteo

La arrachera se asa solo entre dos a tres minutos por lado. En el restaurante La Tabla la ofrecen también como picoteo.

FRANCISCA ORELLANA

Hacer un picoteo de carnes y salsas entretenidas como una previa para esperar el asado es una buena opción para calmar el hambre de los comensales.

¿Qué carnes elegir que se hagan rápido a la parrilla? No sirve cualquiera: un asado tradicional con lomo, asado de tira, punta de picana u otros pueden tardar en estar listo, porque en general vienen en piezas gruesas. Pero hay cortes especiales que son más eficientes para el picoteo pues demoran entre 5 a 10 minutos en asarse.

La entraña, la arrachera o la sobrecostilla son algunos de los favoritos, ya que están prácticamente listos para tirar a la parrilla: tienen poca grasa y buen sabor, sin la necesidad de agregar tanto aliño.

"Hace 10 años la entraña no existía. Hoy es una carne que está de moda y quellegó para quedarse porque agarró mucho vuelo. Es raro que ahora en una parrilla no se tire una entraña", comenta Matías Correa, gerente de carnes de Tottus (acá se puede encontrar desde \$12.998 el kilo).

"Está considerada dentro de las carnes rápidas, porque tiene un grosor en torno a los dos cm de ancho: basta ponerla entre cinco a siete minutos por lado y queda bien", detalla Catherine Escobar, gerente comercial de "El Carnicero".

Joel Solorza, chef y director de la Escuela de Gastronomía de la Universidad de Las Américas, destaca también su blandura. "La entraña es una pieza que se saca de la costilla, eso hace que sea blandita, jugosa y sabrosa. Uno se va a la segura con ella".

Correa agrega que hay distintas variedades de entraña, como la estado-dounidense, que tiene un poco más de grasa, mientras que la nacional es más magra. Eso hace que el corte local sea 25% más económico en precio.

Otra opción segura es la arrachera, que es de la misma familia de la entraña. Alberto Figueroa, parrillero del restaurante La Tabla Steak & Salad en BordoRío (<https://bit.ly/3hfUJ5Y>), comenta que es una pieza que, comprada en locales establecidos, viene limpia, casi sin grasa y lista para asar. "Mide entre dos a cuatro centímetros de grosor, y no se necesita hacerle nada más. Dos a tres minutos por lado y está lista. Hay un truco argentino: al momento de darla vuelta se le agrega sal y un poco de aceite. Queda más crocante y eso le da un saborcito rico", afirma.

Añade que esta carne es la versión más económica pero muy parecida a la entraña, aun-

»
"La entraña es una pieza que se saca de la costilla, eso hace que sea blandita, jugosa y sabrosa"

Joel Solorza, chef y académico Universidad de las Américas

que un poco más gruesa (en Tottus, desde \$10.998 el kilo).

También sirve la sobrecostilla; sin embargo, los especialistas explican que hay que tomarse unos minutos para prepararla antes de asarla. "Hay que limpiarla muy bien porque viene cubierta con un tipo de grasa dura. Si no se saca, se enrosca cuando toma contacto con la temperatura", indica Solorza. Bastan cinco minutos por lado: "Es la cocción justa para que quede rosada en el centro, no sangrante", sostiene.

La palanca también puede servir, viene con poca grasa, pero demora un poco más porque es más gruesa.

¿Y el pollo y el cerdo?

Si bien el pollo no es buena opción para el picoteo porque tarda mu-



DAVID VELASQUEZ

La entraña y la arrachera tienen poca grasa y demoran menos de 10 minutos en estar listas

¿Le cuesta esperar el asado? Estas son las carnes que se hacen más rápido y sirven para picoteo

Especialistas explican que los cortes más delgados son ideales mientras se espera que los otros trozos alcancen su punto.

El test de la mano

¿Cómo saber cuál es la temperatura adecuada que debe tener la parrilla para echar la carne? El chef Joel Solorza explica que es importante que sea en el momento justo, para que no pierda el jugo y no se coloque dura si pasa mucho tiempo al fuego. Y explica que el truco de la mano sirve en el caso de las parrillas a gas. ¿En qué consiste? Matías Correa cuenta que, para saber si la temperatura es la correcta, se puede poner la mano por encima de la parrilla -a uno o dos cm de altura- y si esta aguanta de cuatro a cinco segundos, llegó el momento de colocar las carnes.

cho en cocinarse, Escobar indica que a los filetes de pollo -que se obtienen de la pechuga- se les puede dar una oportunidad. Para que no queden secos, recomienda bañarlos en jugo de limón. "Los dejo reposar una o dos horas antes con el jugo del limón para que cuando se coloquen a la parrilla se genere una costra por fuera bien crujiente. También se le puede echar salsa barbecue para que queden agrídulces", recomienda.

En cuanto al cerdo, hay algunas opciones como la malaya (desde \$8.998 en Tottus). "Es el producto de moda, igual que la entraña. Es delgada, de reducción rápida. Vuelta y vuelta y está

lista. Si bien el cerdo es bien sabroso, es un corte sujeto a ser adobado: hay que ponerle barbecue o pimienta, por ejemplo", señala Matías Correa.

Para cerrar el picoteo se puede pensar en el formato de las baby costillas. Si bien requieren de más tiempo de cocción, esta versión pequeña del costillar pueda sumarse si se deja para el final.

"Un costillar puede estar dos horas o más al fuego, pero a las baby hay que dedicarles unos 15 minutos por lado para que estén a punto. Cuando hago asado, lo último que reparto son las costillitas, que tienen la particularidad de que son súper versátiles", afirma.