

¡A LA PARRILLA!



3 SENCILLOS PASOS PARA ASAR UNA RICA CARNE

- 1 Prepara el asador (de carbón o gas) a temperatura media, siguiendo las indicaciones del fabricante. Para saber la temperatura en una parrilla de carbón, coloca cuidadosamente la palma de tu mano a unos centímetros de las brasas calientes. Cuenta el número de segundos que puedas sostener tu mano en esa posición antes de tener que retirarla por el calor. Para una temperatura media, deben de ser aproximadamente 4 segundos.
- 2 Sazona la carne (sacada directamente del refrigerador) a tu gusto con hierbas o especias. Colócala sobre la parrilla.
- 3 Ásala según la guía de abajo, volteándola ocasionalmente. (Los asadores de gas varían bastante y los tiempos de asado quizá tengan que ajustarse.) Si lo deseas, sazona la carne con sal después de haberla cocinado.

Guía para Asar

Para lograr el término perfecto de “medio rojo” a “medio”, sigue esta guía. Todos los tiempos de cocimiento están basados en bisteces de 3/4 de pulgada de grueso (o como se indique) y son para carne que ha sido sacada directamente del refrigerador.

CORTE DE RES	TIEMPO DE COCCIÓN SOBRE BRASAS, SIN CUBRIR, A CALOR MEDIO	TIEMPO DE COCCIÓN EN ASADOR DE GAS, CUBIERTO, A CALOR MEDIO
Ribeye	De 6 a 8 minutos	De 7 a 9 minutos
Bistec de costillar	De 6 a 8 minutos	De 7 a 10 minutos
Porterhouse / T-Bone	De 10 a 12 minutos	De 9 a 13 minutos
Lomo de res sin hueso	De 10 a 12 minutos	De 7 a 10 minutos
Solomillo de 1 pulgada de grueso	De 13 a 15 minutos	De 11 a 15 minutos
Aguayón sin hueso	De 13 a 16 minutos	De 8 a 13 minutos
Falda / ranchera (marinada), de 1-1/2 a 2 libras	De 17 a 21 minutos	De 16 a 21 minutos
Arrachera (marinada) de 1-1/2 libras; porciones de 4 a 6 pulgadas	De 10 a 13 minutos	De 8 a 12 minutos
Centro de pierna (marinado), se recomienda cocinar a término medio rojo solamente	De 8 a 9 minutos	De 10 a 11 minutos
Diezmillo / paleta sin hueso (marinada)	De 14 a 17 minutos	De 9 a 12 minutos
Espaldilla de 8 onzas	De 10 a 14 minutos, parrilla cubierta	De 12 a 16 minutos
Hamburguesa de carne molida, de 1/2 pulgada y 4 onzas	De 11 a 13 minutos	De 7 a 8 minutos
Brochetas de 1 x 1-1/4 pulgadas, sólo de carne de res, de 1 libra	De 6 a 8 minutos, parrilla cubierta	De 7 a 9 minutos

Fajitas de Res con Pico de Gallo

1-1/2 a 2 libras de falda de res
Sal y pimienta
8 tortillas chicas
Limón en rebanadas (opcional)

ESCABECHE:

1/4 de taza de jugo de limón fresco
1 cucharada de aceite vegetal
4 dientes de ajo, picados

PICO DE GALLO:

1/2 taza de tomates cortados
1/2 taza de calabacín, en trocitos de 1/4 de pulgada
1/4 de taza de cebolla blanca picada
1/4 de taza de cilantro fresco, cortado
2 cucharadas de jugo de limón fresco

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla los ingredientes del escabeche en una vasija pequeña. Coloca la carne en una bolsa de plástico o recipiente y añádele el escabeche. Voltea la carne varias veces. Cierra bien la bolsa o cubre el recipiente y refrigera 6 horas o durante la noche, volteándola de vez en cuando.
2. Saca la carne de la bolsa o recipiente y bota el escabeche. Coloca la carne en la parrilla, sobre brasas de carbón a temperatura media. Asa la carne, sin tajarla, de 17 a 21 minutos para lograr un grado de cocción término medio rojo o medio, volteándola esporádicamente.
3. Mientras, mezcla los ingredientes del pico de gallo en una vasija mediana. Sazónalos con sal y pimienta al gusto.
4. Corta la carne a lo largo del grano en tajadas delgadas; sazónala con sal y pimienta al gusto. Sirve con tortillas y pico de gallo. Adereza con el limón en rebanadas a tu gusto. Rinde 4 porciones.



CONSEJOS PARA ASAR A LA PARRILLA



COMPRANDO INTELIGENTEMENTE

¿Qué cortes debes comprar? Para una carne asada jugosa y sabrosa, elige para asar los cortes de res más tiernos tales como:

- Ribeye
- Costillas
- T-Bone
- Porterhouse
- Lomo
- Solomillo/filete
- Espaldilla
- Bistec del centro de la aguja
- Diezmillo/paleta
- Centro de pulpa de bola

Aunque no se consideran bisteces, **la palomilla de res y las agujas pequeñas para asar**, por su forma relativamente delgada y uniforme, también entran en esta categoría.

¿CUÁNTO COMPRAR?

Los bisteces sin grasa y sin hueso rendirán de 3-1/2 a 4 porciones de tres onzas de carne cocida por libra.

Los bisteces con o sin hueso que requieran de quitarles la grasa, rendirán de 2-1/2 a 3 porciones de tres onzas de carne cocida por libra.



CONSEJOS PARA COCINAR PREPARA LOS BISTECES CORRECTAMENTE ANTES DE COCINARLOS.

- Para evitar llamaradas, quita cuidadosamente la grasa de los bisteces para asar, dejando sólo una pequeña capa de grasa para preservar los jugos naturales.

- Seca los bisteces con una toalla de papel para que se doren bien.
- Añade la sal y cualquier sazón a la carne después de cocinarla. Salar la carne antes de cocinarla hace que se reseque y no se dore.

MARINAR: Si deseas dar más sabor a los bisteces tiernos, máralos por poco tiempo. De 15 minutos a 2 horas es suficiente.

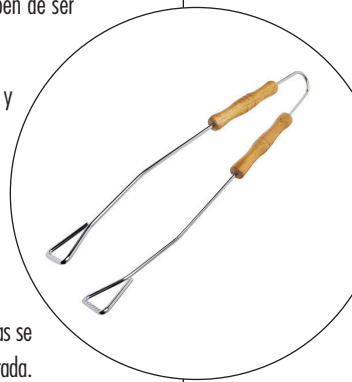
USA LA TEMPERATURA CORRECTA PARA COCINAR. Cocinar a una temperatura muy alta puede causar que la carne se cocine demasiado, se seque y pierda su sabor. O puede que se queme el exterior, dejando el interior crudo.

PARA ASAR AL CARBÓN, las brasas deben estar cubiertas con cenizas y tener una temperatura media (tarda 30 minutos aproximadamente). Para hacer la prueba, coloca cuidadosamente la palma de tu mano a unos centímetros de las brasas calientes. Cuenta el número de segundos que puedas sostener tu mano en esa posición antes de que tengas que retirarla por el calor. Para una temperatura media, deben de ser aproximadamente 4 segundos.

LOS ASADORES DE GAS varían mucho entre marca y marca. Consulta en el manual del fabricante su guía para asar.

PARA DORAR, calienta la parrilla previamente por un término de 10 minutos. Consulta en el manual del fabricante su guía para dorar. Por lo general, en un horno eléctrico se debe dejar la puerta del horno abierta mientras se dora; en un horno de gas la puerta debe permanecer cerrada.

VOLTEA LOS BISTECES CON TENAZAS O UNA ESPÁTULA. Cuando se perfora la carne, se pierde el jugo que le da sabor. Para tu seguridad, usa tenazas con mangas largas al asar. Voltea los bisteces de vez en cuando mientras se asan para evitar que se quemen. Si estás dorándolos, voltéalos sólo una vez para que no se pierda el calor.



CÓMO SABER SI ESTÁN LISTOS

- Para mejores resultados, cocina los bisteces de res a un término medio rojo (145°F) o medio (160°F); **no dejes que se quemen.**
- Para evitar que se quemen, retira los bisteces de palomilla y los bisteces de 1-1/2 pulgadas de grueso o más, cuando la temperatura interna sea 5°F menor al término que buscas. Déjalos reposar de 5 a 10 minutos antes de cortarlos. La temperatura interna aumentará por 5°F y así alcanzará el término deseado.
- La manera más precisa de determinar si el bistec está cocido es usando un termómetro de lectura instantánea, el cual se inserta horizontalmente en la carne por un costado y hacia el centro.
- Para saber a simple vista si la carne está cocida, haz un pequeño corte cerca del hueso o cerca del centro en los cortes sin hueso:
Un término medio rojo será de color rosado en el centro y ligeramente marrón hacia el exterior.
Un término medio será de color rosado claro en el centro y marrón hacia el exterior.



Funded by The Beef Checkoff



GRILL TALK

3 EASY STEPS TO GRILLING BEEF

- 1 Prepare grill (charcoal or gas) according to manufacturer's directions for medium heat. To check temperature on a charcoal grill, cautiously hold the palm of your hand above the coals at cooking height. Count the number of seconds you can hold your hand in that position before the heat forces you to pull it away, approximately 4 seconds for medium heat.
- 2 Season beef (directly from the refrigerator) with herbs or spices, as desired. Places on cooking grid.
- 3 Grill according to chart, turning occasionally. (Gas grill brands vary greatly and grilling times may need to be adjusted.) After cooking, season with salt if desired.



Grilling Guidelines

Follow these basic grilling guidelines to reach the perfect medium rare to medium doneness. All cooking times are based on 3/4" thickness (or as indicated) and on beef that is removed directly from the refrigerator.

BEEF CUT	TOTAL COOKING TIME UNCOVERED OVER MEDIUM COALS	TOTAL GAS GRILL COOKING TIME, COVERED OVER MEDIUM HEAT
Ribeye Steak	6 to 8 minutes	7 to 9 minutes
Rib Steak, small end	6 to 8 minutes	7 to 10 minutes
Porterhouse/T-Bone Steak	10 to 12 minutes	9 to 13 minutes
Top Loin (Stip) Steak, boneless	10 to 12 minutes	7 to 10 minutes
Tenderloin Steak, 1" thick	13 to 15 minutes	11 to 15 minutes
Top Sirloin Steak, boneless	13 to 16 minutes	8 to 13 minutes
Flank Steak (marinate), for 1-1/2 to 2 lbs	17 to 21 minutes	16 to 21 minutes
Skirt Steak (marinate) for 1-1/2 lb; 4 to 6-inch portions	10 to 13 minutes	8 to 12 minutes
Top Round Steak (marinate), recommend cooking to med. rare only	8 to 9 minutes	10 to 11 minutes
Chuck Shoulder Steak, boneless (marinate)	14 to 17 minutes	9 to 12 minutes
Shoulder Top Blade Steak (Flat Iron), 8 ounces	10 to 14 minutes, grill covered	12 to 16 minutes
Ground Beef Patties, 1/2" x 4 oz patties	11 to 13 minutes	7 to 8 minutes
Kabobs, 1" x 1-1/4", beef only, for 1 lb	6 to 8 minutes, grill covered	7 to 9 minutes

Santa Fe Grilled Beef Steaks & Corn

- 4 beef T-bone or Porterhouse steaks, cut 1 inch thick (about 4 pounds) or boneless beef top loin steaks, cut 1 inch thick (about 2-1/2 pounds)
- 4 ears sweet corn, in husks
- 3 tablespoons butter

CHILI GLAZE:

- 1/2 cup prepared steak sauce
- 2 cloves garlic, minced
- 1-1/2 teaspoons chili powder
- 1/2 teaspoon ground cumin

INSTRUCTIONS:

1. Peel corn, leaving husks attached at base; remove silk. Rewrap corn in husks; tie closed. Soak in cold water 30 minutes. Combine glaze ingredients; remove and reserve 1/4 cup.
2. Drain corn. Place on grid over medium, ash-covered coals. Grill, uncovered, 20 to 30 minutes, turning frequently.
3. After 5 or 10 minutes, place beef steaks on grid with corn. Grill T-bone or Porterhouse steaks, uncovered, 14 to 16 minutes (top loin steaks 15 to 18 minutes) for medium rare to medium doneness, turning occasionally and brushing with glaze during last 5 minutes.
4. Combine reserved 1/4 cup glaze and butter in 1-cup glass measure. Microwave on HIGH 1-1/2 to 2 minutes, stirring once. Carefully peel corn; brush with chili butter. Serve with steaks and remaining chili butter.

Makes 4 servings.



GRILLING/BROILING CONSUMER TIPS



SMART SHOPPING

Which cuts? For succulent, tasty, sizzling beef, choose the most tender steaks when grilling or broiling. These are:

- ribeye
- rib
- T-Bone
- Porterhouse
- top loin (strip)
- tenderloin
- shoulder top blade steak (Flat Iron)
- shoulder center steak (Ranch Steak)
- chuck eye
- round sirloin tip center

Though not a steak, the **beef tri-tip roast** and **shoulder petite tender roast**, with their relatively thin uniform shape, fit nicely in this category, too.

HOW MUCH TO BUY?

Lean boneless beef steaks will yield 3-1/2 to 4 three-ounce servings of cooked, trimmed beef per pound.

Bone-in steaks and boneless beef steaks that need more trimming will yield 2-1/2 to 3 three-ounce servings of cooked, trimmed beef per pound.



COOKING TIPS

PREPARE THE STEAK PROPERLY BEFORE COOKING.

- To avoid flare-ups, trim steaks for grilling or broiling closely, leaving only a thin layer of fat to preserve juiciness.
- Pat steaks dry with paper toweling to promote browning.
- Add salt and salty seasonings to steaks *after* cooking. Salt added before cooking draws out moisture and inhibits browning.

MARINATING: Tender steaks only need to be marinated briefly, if desired to add flavor. Fifteen minutes to 2 hours is long enough.

USE THE CORRECT COOKING TEMPERATURE. Using too high heat can lead to overcooking and dry, flavorless steak. Or, it may char the outside before the center has a chance to reach the desired doneness.

FOR CHARCOAL GRILLING, coals should be ash-covered and medium temperature (takes about 30 minutes). To test, cautiously hold the palm of your hand above coals at cooking height. Count the number of seconds you can hold your hand in that position before the heat forces you to pull it away. Approximately 4 seconds equals medium heat.

FOR GAS GRILLING, brands vary greatly — consult the owner's manual for grilling guidelines.

FOR BROILING, preheat the broiler for 10 minutes. Consult the owner's manual for specific broiling guidelines. In general, during broiling, the door of an electric oven should be left ajar; a gas oven door should remain closed.

TURN STEAKS WITH TONGS OR SPATULA. When steaks are pierced, flavorful juices can be lost. For safety, use long-handled tongs when grilling. Turn steaks occasionally during grilling, as needed to prevent charring. Turn steaks once when broiling, to avoid loss of heat.



DETERMINING DONENESS

- For optimal results, cook beef steaks to medium rare (145°F) or medium (160°F) doneness; **do not overcook.**
- To prevent overcooking, remove tri-tip roasts and steaks that are 1-1/2-inch thick or thicker when the internal temperature is 5°F lower than the desired doneness. Let stand 5 to 10 minutes before carving. The internal temperature will continue to rise 5°F and reach the desired doneness.
- The most accurate way to determine doneness of steaks is with an instant-read thermometer, inserted horizontally from the side into the center.
- To judge doneness visually, make a small slit near the bone, or near the center for boneless cuts:
Medium rare will be pink in the center and slightly brown toward the exterior.
Medium will be light pink in the center and brown toward the exterior.



Funded by The Beef Checkoff

© 2008 Cattlemen's Beef Board and National Cattlemen's Beef Association



IT'S WHAT'S FOR DINNER.®

www.BeeftsWhatsForDinner.com