

Receta de abastero a la parrilla



Receta de abastero a la parrilla

El asado abastero es un corte delicioso y económico **ideal para preparar en la parrilla** que se ubica en el lado posterior de la pierna de la vaca, por detrás del osobuco.

¿Cómo hacer abastero a la parrilla?

Preparar abastero es un corte medianamente blando, **de carne muy magra, muy sabrosa y muy sana**, pudiéndose incluso preparar a la olla, o como carne picada para rellenos.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Vitaminas: B1, B3, B12, K

Minerales: Potasio, Hierro

Preparación: 30 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 6 personas

Receta de abastero a la parrilla

Ingredientes

- 2 kg de asado abastero
- 2 dientes de ajo machacado
- 50 ml de aceite
- 50 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de orégano
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Abastero a la parrilla solo con sal

- 1. Prender el carbón con suficiente anticipación y evitar acelerantes de combustible, preferiblemente sólo papel absorbente y un poco de aceite.
- 2. Retirar cualquier exceso de grasa del abastero y opcionalmente martillararlo e intentar aplanarlo para obtener un forma homogénea.
- 3. Sellar la carne a fuego alto por dos minutos, girar y agregar sal parrillera a gusto.
- 4. Ajustar la parrilla hasta que tu mano aguante unos 6

a 7 segundos y mantener la carne por unos 30 minutos, hasta que comience a soltar sus jugos por la superficie, girar, salar el otro costado y cocinar por otros 20 minutos hasta que la carne comience a liberar sus jugos nuevamente, la carne en el interior aún estará roja y jugosa.

2. Abastero a la parrilla adobado

- **1.** Retirar los excesos de grasa y adelgazar o martillar el abastero para adelgazarlo.
- **2.** En un bandeja de cocina reunir los ajos machacados, el aceite, el vinagre, el vino, el orégano, sal y pimienta a gusto, mezclar todo y sumergir la carne distribuyendo el aliño por todos lados, cubrir con papel film y reposar 30 minutos.
- **3.** Cocinar la carne a fuego alto unos 2 minutos y luego ajustar la altura hasta que tu mano aguante unos 6 a 7 segundos y cocinar unos 20 a 30 minutos por lado según sea el punto de cocción deseado.

Consejos al preparar abastero

- El abastero es un corte irregular, con algunas zonas más gruesas que otras, **por lo que se puede optar por martillar**lo para tratar de aplanarlo, para que se cocine de forma más pareja.
- La carne se debe retirar del refrigerador **al menos una hora antes de cocinarla**, para que esté a temperatura ambiente en el momento de ponerla al fuego y se cocine de manera uniforme.

Asado Abastero – Recetas del Sur

¿Sabías qué?

Al asado abastero es reconocido con diferentes nombres dependiendo de cada país, en Argentina por ejemplo **se le conoce como «tortuguita»** y en Estados Unidos como «heel beef».

Recomendamos

- [Osobuco a la cerveza](#)
- [Asado de cordero al palo](#)
- [Receta de ají de gallina](#)
- [Quiche de pollo y verdura](#)