Asado Tradicional

Sirve:

15 raciones

Pieza:

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
7" Santoku Knife
Valora:

Contribuido por:

"Chef" Pete Updike
Dealer Autorizado Saladmaster
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Este asado tradicional es el más fácil, rápido y sabroso para dar de comer a un grupo grande o pequeño. Lo maravilloso de cocinar un asado en Saladmaster es que cualquier unidad funciona, desde cocinar un pequeño asado con verduras en la unidad 3 Qt./2.8L hasta un asado grande en la unidad 16 Qt./15,1L.

2 trozos de carne de aguja para asar, de 2 ½ - 3 libras cada uno (1.1 - 1.3 kg)
2 cebollas grandes, cortadas en 4
2 patatas grandes, cortadas a trozos
1 libra de zanahorias, cortadas a trozos
condimento para todo uso, al gusto

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Pon la carne en la olla y espolvorear con el aderezo. Cocina aproximadamente 10 - 15 minutos, dale la vuelta y espolvorea el otro lado con el aderezo.

2. Añade las cebollas, las patatas y las zanahorias, llenando 2 tercios de la olla y tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego poco a poco hasta que la válvula haga clic cada pocos segundos o salgan burbujas por los bordes de la tapa. Cocina 1 - 1 ½ horas dependiendo de lo tierna que quieras la carne.

Consejos:

- Cocinar el asado a demasiada temperatura hará que la carne se seque. La temperatura media inicial debería ser suficiente para dorar la carne, sin llegar a quemarla.
- Deja cocinar 15 minutos por libra para un asado que se pueda cortar a rodajas; y de 30 a 45 minutos por libra para un asado con la carne tan tierna que se deshaga.
- Los jugos que quedan en la olla después de la cocción se pueden verter sobre la carne al servirla o se pueden utilizar para hacer una deliciosa salsa.
- Prueba a verter crema de champiñones o apio sobre la carne después de ponerla en la olla y sazonar.
- Prueba a añadir salsa barbacoa sobre la carne antes de hacer las verduras.

Información nutricional por ración

Calorías: 410
Grasa Total: 28g
Grasa Saturada: 11g
Colesterol: 103mg
Sodio: 112mg
Carbohidratos: 9g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 3g
Proteína: 29g