

del **frío** al **Fuego**



Guía para **hacer** tus
carnes **maduradas**



www.carniceriadepueblo.com

¡Enhorabuena! Tienes en tus manos una carne madurada de Pueblo. Ahora toca cocinarla para sacarle todo el partido: jugosa por dentro, con una costra dorada por fuera y ese sabor intenso que solo la maduración aporta. En esta guía, escrita con el cariño y la experiencia de una carnicería especializada, te explicamos paso a paso cómo hacerlo. Tanto si es tu primera vez como si ya eres un experto carnívoro, encontrarás consejos gourmet, trucos profesionales y explicaciones claras para sorprender a todos. ¡Vamos al lío!

01

Atemperar la carne: que alcance la temperatura ambiente

Antes de acercarla al fuego, la carne madurada necesita atemperarse, es decir, perder el frío de la nevera. Esto es imprescindible para una cocción uniforme. Si la cocinas fría, el interior quedará crudo y el exterior puede quemarse antes de que el centro se haga.

- **¿Cuánto tiempo?** Depende del grosor y tamaño del corte. Como regla general, saca la carne al menos 1 hora antes de cocinar. Para chuletas grandes o chuletones (>3 cm de grosor, piezas de 1 kg o más) conviene sacarlas 2 a 3 horas antes. Para filetes más finos (1-2 cm), con 30-45 minutos puede bastar.
- **Considera la temperatura ambiente:** En invierno o en cocinas frías, quizás necesites un poco más de tiempo; en verano, con 30°C en casa, no la dejes tantas horas fuera. La idea es que la carne llegue a unos ~20°C antes de cocinarla.
- **¿Por qué es importante?** Al atemperar, la grasa intramuscular (el marmoleado) de la carne madurada comienza a ablandarse. Esto hará que, al cocinar, se funda mejor y potencie la jugosidad y el aroma. Además, una carne a temperatura ambiente se cocina de forma homogénea: el calor penetra bien hasta el centro sin arruinar la capa externa.

02

Preparación previa: del paquete a la parrilla (o plancha)

Una vez atemperada, toca preparar la carne antes de ponerla al fuego:

- **Sácala del vacío:** Si tu carne viene envasada al vacío, ábrela con suficiente antelación (unos 30-45 minutos antes de cocinarla, mientras se atempera). Al abrir, es normal que desprenda un olor fuerte inicial debido a la maduración y al tiempo envasada; déjala al aire y ese olor a “encerrado” desaparecerá, dando paso al aroma auténtico de la carne madurada.
- **Seca la superficie:** Retira la carne de su bolsa y sécala muy bien con papel de cocina por todos lados. La carne madurada suele venir bastante seca por fuera, pero cualquier humedad superficial (jugos del envase) impedirá un buen sellado. Una pieza bien seca se dorará mejor, formando la costra sabrosa que buscamos.
- **Oxigenar y airear:** Deja la carne “respirar” al aire libre mientras se atempera. Puedes colocarla sobre una rejilla o plato limpio, incluso sobre papel absorbente. Este reposo fuera del plástico permite que la carne se oxigene: verás cómo recupera un color rojo más vivo en la superficie. También ayuda a evaporar humedad extra.
- **No condimentes aún:** En este punto no añadas sal ni otras especias. Ya hablaremos de la sal más adelante, pero conviene no salar la carne con mucha antelación para evitar que se reseque. Si quieres, puedes pimientarla ligeramente o agregar hierbas luego, pero la sal mejor en el momento justo que te indicaremos.

03

Parrilla vs. plancha: diferencias clave en la cocción

Tanto la parrilla (barbacoa o grill) como la plancha (o sartén amplia) te permitirán obtener un chuletón delicioso, pero cada método tiene sus peculiaridades. Conocerlas te ayudará a aprovechar las ventajas de cada técnica:

- **Sabor ahumado vs sabor puro:** Cocinar a la parrilla (sobre brasas o fuego vivo) aportará a la carne un inconfundible toque ahumado y aromas de la brasa. La grasa que gotea genera humo y llama, lo que impregna la carne de sabor a asado tradicional. En cambio, en plancha (superficie de hierro o sartén caliente) no habrá ese humo de leña o carbón; el sabor será más “limpio”, centrado únicamente en la carne. Ambas opciones son exquisitas: la parrilla realza con humo, la plancha respeta el sabor natural.
- **Contacto y costra:** En la parrilla, la carne toca solo las barras calientes de la rejilla; se marca con las clásicas líneas y el calor le llega también por el aire caliente y las llamas. En la plancha, la superficie lisa hace contacto pleno con la carne, dorándola de manera uniforme en toda la base. Esto suele crear una costra caramelizada más homogénea (toda la cara queda sellada y crujiente, tipo “steakhouse”). Ambas técnicas logran Maillard (dorado) pero de forma distinta: parrilla = sellado a rayas + ahumado; plancha = sellado parejo tipo crujiente.
- **Jugos y grasa:** Una ventaja de la parrilla es que los jugos y la grasa que suelta la carne caen entre las rejillas. ¿Por qué importa? Porque así no se acumulan debajo de la pieza. Evitamos que la carne se “cueza” en sus propios jugos; en parrilla, todo gotea al fuego y se evapora, manteniendo el ambiente seco y muy caliente alrededor de la carne (ideal para sellar). En la plancha, en cambio, esos jugos no tienen a dónde ir: quedan debajo o alrededor de la carne. Si la temperatura no es lo bastante alta, pueden formarse charquitos que hervirán la carne en vez de asarla, ablandando la costra. Por eso, con plancha debemos estar más atentos a la temperatura (tiene que estar bien caliente) y, si suelta mucho líquido, podemos escurrirlo o retirarlo inclinando ligeramente la plancha/sartén. La clave es que la carne se dore, no que se guise.
- **Calor y control:** Una parrilla (especialmente de carbón o leña) puede alcanzar temperaturas muy altas, pero el control es más artesanal: se regula con la distancia de la parrilla al fuego o moviendo la carne a zonas con más o menos brasa. Idealmente, usas fuego fuerte al principio para sellar y luego apartas a fuego medio para que se haga por dentro sin quemarse. En la plancha o sartén, especialmente si es gruesa (hierro fundido), el calor es uniforme y más controlable con el regulador de la cocina. Puedes empezar a tope de calor para sellar y luego bajar a medio para que termine de cocinar internamente. Una ventaja de la plancha es la rapidez: alcanza alta temperatura en poco tiempo y la transmite directamente. La parrilla requiere pre-calentar brasas (unos 30-40 min hasta que estén rojas y sin llama) y es un plan más lento, pero para muchos forma parte del ritual y merece la pena.
- **Tamaño del corte:** En general, cortes gruesos y con hueso (chuletón, tomahawk, T-bone) lucen mucho en parrilla, donde el calor envolvente de las brasas cocina mejor piezas grandes. La plancha va muy bien con cortes medianos o más finos (entrecot, filetes de lomo, etc.), aunque nada impide hacer un chuletón en una buena sartén de hierro. Solo ten presente las diferencias: en plancha una carne muy gruesa requerirá ajustar el fuego para que no se queme por fuera antes de hacerse por dentro (incluso puedes terminarla al horno si es muy gruesa, tras sellarla en la sartén). En parrilla, una carne fina puede hacerse demasiado rápido, así que vigila tiempos para que no se pase.
- **Limpieza y humo:** La parrilla implica humo, carbón y algo más de lío (y limpiar cenizas después). La plancha en casa es más limpia y sencilla, aunque ojo: una carne madurada bien dorada soltará algo de humo y olor también en la cocina (abre la ventana o enciende el extractor!). La parrilla hará que todo el patio huela a gloria de asado, tenlo en cuenta también.

En resumen: Si buscas sabor rústico ahumado y tienes tiempo, ve a la parrilla. Si prefieres rapidez, control y caramelización uniforme, la plancha es tu aliada. Con ambas, asegúrate de calentar muy bien antes de poner la carne y tendrás el éxito garantizado.

La sal merece capítulo aparte, porque un simple detalle puede marcar la diferencia entre un bocado jugoso o uno seco. Existe un gran debate sobre salar antes o después de cocinar. Nuestra recomendación, basada en técnica y tradición carnicera, es: en parrilla, salar antes (o al inicio); en plancha, salar después. ¿Por qué? Vamos por partes:

- **En parrilla (brasas/grill):** salar antes o al comienzo. Cuando asas a la brasa cortes gruesos, puedes (¡y debes!) ser generoso con la sal antes de cocinarlos. Lo ideal es usar sal gorda o en escamas y aplicarla justo antes de poner la carne al fuego. Incluso hay maestros parrilleros que salan abundantemente solo un lado de la carne y colocan ese lado con sal hacia las brasas primero, para sellarlo. La razón es que en la parrilla la sal empezará a penetrar y a extraer jugos, pero esos jugos se evaporarán o gotearán sobre las brasas (aportando más aroma ahumado). No se formará charco alrededor de la carne, así que no hay peligro de cocción al vapor. Además, la sal en la superficie caliente ayuda a crear una costra sabrosa. Un truco tradicional: tras sellar un lado de la chuleta unos minutos, echa sal gorda sobre la cara ya sellada (que ahora mira hacia arriba). Sé generoso; la carne tomará la que necesite y el resto caerá al darle la vuelta. Luego sellas el otro lado y repites: sala la cara ya sellada. Al final, puedes incluso sacudir la pieza o darle golpecitos con la pinza para eliminar el exceso de sal antes de servir. Resultado: carne perfectamente sazonada durante la cocción, con costra crujiente y jugos dentro. (¿Y si es un corte fino en parrilla?) Para filetes más finos o carnes rojas menos gruesas, también funciona salar justo antes de asarlos. En esos casos, con echar una pizca de sal gruesa en cada lado justo al ponerlos en la parrilla será suficiente. Recuerda: siempre sal marina gruesa o sal en escamas; la sal fina se disuelve demasiado rápido y podría resecar más la superficie.
- **En plancha o sartén:** salar después (o tras el sellado). Si cocinas en plancha, es mejor no salar la carne antes de ponerla en el fuego. ¿El motivo? En una superficie plana, la sal empezaría a extraer jugos antes de que la carne selle, formando ese líquido que impediría dorar bien (recordemos: en plancha los jugos se quedan ahí, no desaparecen). Para mantener la carne jugosa y lograr un sellado impecable, primero cocina la carne sin sal. Deja que se dore un lado a fuego vivo; cuando le des la vuelta y esté ya sellada por fuera, ahora sí añade sal sobre la cara ya cocinada (la que quedó arriba). Así la sal entra en acción después de que la capa exterior esté formada, minimizando la pérdida de líquidos. Incluso puedes esperar a terminar la cocción y salar al final, directamente en el plato o tabla justo antes de comer. En restaurantes es común hacer esto: cocinan el chuleton a la plancha sin sal y, al servirlo trinchado, espolvorean sal en escamas por encima. Esto realza el sabor inmediatamente sin dar tiempo a que la carne suelte jugos. Para cortes muy finos a la plancha, muchas veces basta con salpimentar una vez cocinados, ya en el plato. El resultado es una carne tierna y jugosa, con la sal potenciándola en el último momento.

Explicación técnica: La sal tiene la propiedad de extraer agua de la carne (por ósmosis). Si salamos pronto, esa agua sale a la superficie. En parrilla, ese agua se pierde en las brasas (no ablanda la carne); pero en plancha, ese agua queda ahí y hervirá la propia carne, empeorando la textura.

Además, la sal sobre la plancha húmeda puede formar como una salmuera que impide el dorado. Por eso diferenciamos los casos. Resumen: Parrilla = sala pronto (la humedad se evapora/gotea y la carne se impregna de sal durante el asado). Plancha = sala tarde (evitamos jugos en la sartén y mantenemos la costra crujiente; salamos al final para realzar).

Tipo de sal y cantidad: Usa sal gruesa, sal marina o sal en escamas de buena calidad. Evita la sal refinada muy fina. La cantidad va al gusto, pero en general los cortes gruesos “admiten” más sal (porque solo la superficie se sala realmente). No temas echar una buena capa de sal gorda al chuleton en parrilla: luego quitarás lo sobrante. Para filetes finos, con una pizca moderada es suficiente. Recuerda que la carne madurada tiene sabor intenso propio, pero no es más salada de por sí, así que necesita también su punto de sal para lucirse.

Tiempos de cocción según grosor y punto deseado

Calcular el punto de la carne a tu gusto es un arte que combina tiempo, temperatura y también intuición. Aquí van orientaciones aproximadas para que aciertes, teniendo en cuenta el grosor del corte y el término de cocción que prefieras:

- **Precalentado intenso:** Primero, regla de oro: tanto la parrilla como la plancha deben estar muy calientes antes de poner la carne. Una plancha ha de humear ligeramente y una parrilla de carbón debe tener brasas rojas sin llama. Solo así lograremos el sellado rápido. Ahora, los tiempos:
- **Filetes finos (~1-2 cm de grosor):** Estos se hacen muy rápido. A fuego bien fuerte, dóralos ~1 minuto por cada lado si los quieres “vuelta y vuelta” (muy poco hechos, centro rojo). Con ~2 minutos por lado saldrán poco hechos (rojo interior pero tibio), y en ~3 minutos por lado estarán al punto (rosado interior). Si los dejas 4 minutos o más por lado estarán hechos o muy hechos (interior marrón-grisáceo). Ojo, hablamos de fuego alto; si el fuego es medio, tardarán un poco más. Pero en general, para un filete fino lo mejor es fuego vivo y cocción rápida para que no se seque.
- **Entrecot o chuleta media (~2,5-3 cm grosor):** Son piezas más gruesas que admiten unos minutos más. A fuego fuerte, calcula ~2-3 minutos por lado para un término poco hecho (interior rojo-rosado, muy jugoso). Para un al punto (rosado medio) serán ~4 minutos por lado. Y para hecho o al punto más pasado, ~5 minutos por lado, incluso 6 si lo quieres bien hecho (aunque con carne de calidad no recomendamos excederse; siempre es más jugosa al punto). Si la plancha está a tope o las brasas muy fuertes, puede que con algo menos de tiempo logres esos puntos; siempre es útil guiarte también por el aspecto/tacto de la carne (lo explicamos enseguida).
- **Chuleton grueso (>4 cm, 800g-1kg o más):** Aquí tendremos que combinar sellado fuerte + cocción más lenta. En parrilla, dora cada lado unos 3-4 minutos a fuego vivo para sellar bien (costra marrón oscura exterior). Después, conviene alejar un poco la carne del fuego directo (ponerla a un lado donde el calor sea medio) y dejarla cocinar 5-8 minutos adicionales por cada lado hasta llegar al punto deseado. En total, un chuleton de 1kg podría necesitar ~8-10 minutos por cada lado en total para quedar al punto/poco hecho en el centro. Si lo quieres más hecho, déjalo un par de minutos extra por lado. En plancha, el método es similar: sella fuerte 3-4 min por lado inicialmente, luego puedes bajar el fuego a medio y cocinar otros 4-6 min por lado. Alternativamente, tras sellar por ambos lados en la sartén, puedes meter la pieza al horno precalentado (180°C) 5-10 minutos para terminar de cocinar el interior sin quemar el exterior. Truco: con cortes muy gruesos, también sella los bordes: agarra la chuleta con unas pinzas y pon de canto el lateral (sobre todo si tiene grasa) contra la plancha o parrilla 1-2 minutos, para dorar esa grasa y que quede crujiente.
- **Indicadores de punto:** Más allá del reloj, fiarte de tus sentidos: tacto y vista. Una carne “poco hecha” se siente muy blanda al presionarla con el dedo o pinzas (como tocar la parte blanda de tu mano debajo del pulgar). Su interior estará rojo y saldrán jugos rojo-rosados al cortarla. Al tacto, “al punto” ofrece resistencia moderada (firme pero con algo de esponjosidad, comparable a presionar la base del pulgar con el dedo índice medio flexionado) y el interior será rosado, con jugos rosita claro. Una carne “hecha” está ya bastante firme (dura al tacto, sin apenas ceder) y en el interior casi no queda color rosado; los jugos son transparentes. Para no fallar, especialmente en piezas gruesas, puedes hacer un pequeño corte en un lado y asomar con el cuchillo para ver el color interno. O mejor aun, usa el método profesional: un termómetro de cocina. Insertado en el centro de la carne (procura no tocar hueso), te dará la temperatura interna exacta: ~50-52°C para poco hecha (roja al centro), ~55-60°C para al punto (rosado medio), y >65°C para hecha (interior totalmente cocinado). ¡En carne madurada de calidad, recomendamos alrededor de 55°C para apreciar su jugosidad máxima!

- **No te despistes:** Estas delicias se pueden arruinar en un minuto de más. Quédate junto a la parrilla o plancha vigilando. Ten en cuenta que el segundo lado suele hacerse un poco más rápido que el primero (porque la carne ya está caliente en el interior). Y cada fuego es distinto: una parrilla de carbón muy potente puede acortar los tiempos indicados. Usa los tiempos como guía, pero ve observando la carne: cuando los jugos empiecen a asomar en la superficie y la carne tenga un buen color dorado, probablemente es momento de darle la vuelta o de retirar del fuego según el caso.

06

El reposo: dejar descansar la carne cocinada

¡No tengas prisa por cortar y servir justo al sacar del fuego! El reposo post cocción es un paso fundamental que muchos principiantes se saltan, y marca la diferencia entre una carne jugosa y una que pierde todos sus jugos en el plato.

- **¿En qué consiste?** Simplemente en dejar la carne quieta, recién sacada del fuego, durante unos minutos antes de cortarla o hincarle el diente. Ponla en una tabla o plato caliente y cúbreala ligeramente con papel de aluminio o un cuenco invertido. No la envuelvas herméticamente (no queremos que sude o se reblandezca la costra), solo cubrir por encima para mantener algo de calor.
- **¿Cuánto tiempo?** Aproximadamente 5 minutos de reposo para un buen entrecot o chuletón mediano. Para piezas muy grandes (chuleta de 1kg o un roast beef) incluso 8-10 minutos van bien. Para filetes finos, con 2-3 minutos es suficiente. Básicamente, cuanto más gruesa la pieza, más largo debería ser el reposo (porque retiene más calor y sigue cocinándose un poco mientras descansa).
- **¿Por qué es importante?** Porque al cocinar, los jugos dentro de la carne se concentran en el centro (la fibra muscular se tensa por el calor). Si cortas inmediatamente, esos jugos saldrán corriendo, y adiós a la jugosidad: verás un charquito sabroso en la tabla, pero la carne quedará más seca. Al reposar unos minutos, las fibras se relajan y reabsorben parte de esos jugos distribuyéndolos de nuevo por toda la pieza. El resultado es una carne mucho más jugosa en cada bocado. Además, en esos minutos de reposo la carne sigue cocinándose ligeramente con el calor residual: la temperatura interna puede subir unos 2-3 grados más. Por eso, conviene retirarla del fuego un pelinantes del punto exacto deseado; durante el reposo alcanza el punto perfecto. (Ejemplo: si buscas ~55°C al comerla, retírala del fuego a ~52°C y deja reposar, que ella sola llega a 55°).

07

Tips gourmet adicionales para potenciar aroma y sabor

Para cerrar con broche de oro, aquí van algunos consejos extra dignos de expertos parrilleros y chefs, que harán que tu experiencia con la carne madurada sea aún más espectacular:

- **Usa la grasa a tu favor:** Si tu corte tiene capa de grasa (por ejemplo, el borde de un chuletón), no la retires por completo antes de cocinar. Más bien, aprovéchala: al inicio de la cocción en parrilla puedes frotar la rejilla caliente con un trozo de esa grasa para engrasar naturalmente la parrilla y aportar sabor. En la plancha, puedes colocar la carne primero apoyada por el lado graso unos segundos para que suelte un poco de sebo, creando su propio aceite. Además, como mencionamos, al final de la cocción sella los bordes grasos sosteniendo la carne de lado contra la plancha o brasas: conseguirás una grasa tostada y crujiente ¡deliciosa! Esa grasita dorada es oro puro y lleva mucho del sabor de la maduración.
- **No pinches ni aplastes la carne:** Manipula tu chuleta con pinzas o espátula, nunca con tenedor u objeto punzante que la perfora. Pincharla haría que los jugos se escapen antes de tiempo. Del mismo modo, evita la tentación de apretar/aplastar la carne contra la plancha con la espátula: hacerlo puede acelerar el cocinado, pero a costa de expulsar jugos valiosos (verás chorrear líquido... mal asunto). También evita moverla constantemente; déjala sellar tranquila por un lado, gira una sola vez (a menos que estés usando la técnica de volteo frecuente que explicamos abajo). Trátala con cariño y paciencia, ¡y ella te lo devolverá en sabor!
- **Técnica de volteo frecuente (método Heston):** Tradicionalmente se dice que al hacer un buen filete hay que voltearlo solo una vez. Sin embargo, algunos chefs gourmet (como Heston Blumenthal) recomiendan dar la vuelta a la carne cada 15-20 segundos durante la cocción. ¿El resultado? Una cocción extremadamente uniforme de borde a borde. Si te atreves a probarlo, asegúrate de tener el fuego fuerte y ve girando el bistec constantemente; notarás que se cocina de manera pareja y queda súper jugoso (eso sí, estarás “atendiendo” la carne todo el rato). Importante: para este método es aún más crucial no pinchar la carne al voltearla: usa pinzas. Y úntale un pelín de aceite al principio para que no se pegue en las primeras vueltas. Es un truco avanzado, pero que puede impresionar a los más puristas.
- **Aromatiza con hierbas y ajo:** Un toque sutil de hierbas aromáticas puede elevar el perfume de tu carne madurada sin enmascarar su sabor. ¿Cómo? Si estás en la parrilla, echa al fuego una ramita de romero, tomillo, o unas hojas de encina o sarmientos de vid secos: el humo llevará ese aroma al chuletón. En plancha, puedes machacar ligeramente un diente de ajo y una ramita de romero o tomillo en un poco de aceite de oliva, y pincelar con ese aceite la carne justo antes de ponerla en la sartén (o incluso frotar la superficie de la carne con el ajo cortado). También puedes añadir el ajo y la rama de hierba a la sartén al lado de la carne los últimos minutos, para que infundan su fragancia (cuidado que el ajo no se queme, retíralo a tiempo). Estos pequeños gestos dejan un saborcito gourmet muy agradable. Recuerda retirarlos antes de servir para que nadie muerda una hoja quemada.
- **El toque final del chef:** Cuando ya hayas cocinado y reposado la carne, tienes opciones de acabado dignas de restaurante: por ejemplo, una nuez de mantequilla (mantequilla compuesta con hierbas o sola) encima de la carne caliente durante el reposo, que se derrita lentamente añadiendo untuosidad y aroma. Esto se usa mucho en parrillas americanas o francesas (el famoso steak butter). En España es más común lo que comentamos: un chorro de aceite de oliva virgen extra crudo al servir para resaltar el sabor y darle brillo. Y espolvorear un poquito de sal en escamas justo al emplatar para ese crujiente salado en la primera mordida. Si quieres impresionar de verdad, existen sales gourmet (sal ahumada, sal trufada) que en pequeñas dosis darán un matiz especial a la carne al servir. Pero ojo, no abuses: la estrella debe seguir siendo el sabor profundo de la carne madurada.
- **Corta adecuadamente y contra el hueso:** Si has cocinado un chuletón con hueso, al servir separa el hueso con un cuchillo bien afilado, y luego corta la carne en lonchas (tipo tagliata) contra la fibra muscular. Es decir, realiza cortes perpendiculares a las vetas de la carne. ¿Por qué? Porque así cada porción será más tierna al morder. Sirve las lonchas extendidas, añade ese poquito de sal final... ¡y que empiece la fiesta! No olvides que el hueso con restos de carne es un tesoro: a muchos les encanta roerlo después, donde se concentra muchísimo sabor (¡el auténtico “chuletón del chef”!).

Por último, el mejor consejo: cocina con pasión y respeto por el producto. La carne madurada es un manjar fruto de tiempo y cuidado, desde la crianza del animal hasta los días de maduración en cámara. Trátala bien, sin prisas, siguiendo estos consejos, y verás cómo logras en casa resultados dignos de un asador gourmet. Esperamos que disfrutes de cada paso: desde el chisporroteo al ponerla al fuego, el aroma que inunda la cocina, hasta el momento de cortar y saborear esa carne tierna, jugosa y llena de sabor. ¡Buen provecho y felices parrilladas!

Guía Rápida

01

SÁCALA DEL FRÍO

- Filetes finos → 30–45 min
- Entrecot / chuleta → 1–2 h
- Chuletón grande → 2–3 h

La carne debe estar a temperatura ambiente (mínimo 20°), nunca fría.

03

EL FUEGO MANDA

Muy caliente siempre

- Plancha → casi humeando
- Parrilla → brasas vivas, sin llama

Fuego flojo = carne cocida, no asada

05

TIEMPOS ORIENTATIVOS (fuego fuerte)

- Filete fino → 1–2 min por lado
- Entrecot → 3–4 min por lado
- Chuletón → sellar fuerte + terminar a fuego medio



ERRORES A EVITAR

- Cocinarla fría
- Pincharla
- Aplastarla
- Pasarse de cocción
- Salsas fuertes

02

PREPÁRALA BIEN

- Sácala del vacío
- Déjala respirar
- Sécala muy bien con papel
- No mojar
- No tapar

04

LA SAL (ESTO ES CLAVE) PARRILLA

- ✓ Sal ANTES o al empezar
- Sal gorda o escamas
- Sin miedo
- El exceso cae a las brasas

PLANCHA

- ✓ Sal DESPUÉS
- Primero sellar
- Sal al final

06

REPOSO OBLIGATORIO

- Filetes → 2–3 min
- Cortes grandes → 5–10 min
- ✓ Sin cortar
- ✓ Tapado ligero



Consejo de Pueblo

La carne madurada no se apura
Se respeta.

