

# CÓMEME EN...

## Bocadillo de pastrami neoyorquino



Receta de Nila Atienza Fanlo



### Ingredientes:

- ★ 2,5 kg. de ternera (falda, pecho, aleta...)
- ★ Agua
- ★ Ajo
- ★ 0,5 g. de sal para curar
- ★ Sal normal
- ★ Azúcar (moreno o blanco)
- ★ Laurel
- ★ Pimentón de la Vera
- ★ Semillas variadas al gusto (mostaza, cilantro, pimentas...)
- ★ Cayena molida
- ★ Salsa de mostaza a la antigua (aunque se puede usar cualquier mostaza)
- ★ Pan
- ★ Rúcula fresca
- ★ Pepinillo



¡Escanéame y descubre más recetas para cocinar carne fresca!

### Preparación:

**Salmuera para la carne:** El primer paso de nuestro pastrami consiste en preparar una salmuera. Para ello, comenzamos **limpiando bien la carne**, quitándole la grasa superficial.

A continuación, preparamos una salmuera con 100 gramos de **sal** por cada litro de agua.

Añadimos la mitad de cantidad de **azúcar** que de sal e incorporaremos 5-6 dientes de **ajo**. Os recomendamos pelarlos y machacarlos o picarlos finamente para que su aroma se extienda mejor por toda la salmuera.

También añadimos hojas de **laurel** troceadas, 0,5 g. de **sal de curar** y **pimienta negra en grano** (o la mezcla de pimentas de vuestra preferencia). Podemos añadir en ese momento otras **especias**, como cayena molida, semillas de cilantro y mostaza. Si os gusta, podéis ponerle canela o clavo de olor.

Impregnamos bien la carne y la dejaremos macerar **durante 48 horas en la nevera**. Es **importante darle la vuelta cada 8-12 h**.

**Segunda fase del proceso:** Transcurrido el tiempo, sacamos la carne y la lavamos con cuidado para retirar el exceso de sal. Después, la escurrimos bien y la secamos con papel de cocina.

A continuación, untamos la carne con salsa de mostaza y la cubrimos con la mezcla de semillas elegida. Lo habitual es utilizar cilantro y pimienta, previamente machacados en un mortero.

Ahora, la dejamos **reposar unas 2 h**, a temperatura ambiente.

**Horneado:** Tras calentar el horno a 120 °C, envolvemos muy bien la carne en papel de aluminio y la cocinamos a media altura durante unas 5-6 h. El interior de la carne debe llegar a 70 °C.

Una vez lista, la dejamos enfriar en su propio papel de aluminio y la llevamos a la nevera hasta el día siguiente. Sacamos, servimos en frío o le damos un golpe de calor con vapor para templarlo.

**Montaje bocadillo:** Buscamos un buen pan y lo untamos con mostaza. Añadimos dos lonchas de pastrami, dos lonchas de pepinillo y rúcula.

**¡Listo para comer!**



asociación  
de abastecedores de carne  
de mercazaragoza

mz  
mercazaragoza



Zaragoza  
AYUNTAMIENTO