

Elaboración de un pastel de carne

Elaboration of a meatloaf

Juan Ramírez Godínez ^a, Jorge Monzalvo Vargas ^b, Judith Alejandra Velázquez Castro ^c

Abstract:

Meatloaf is a dish prepared in various places due to its versatility in using ingredients, including meat products. Its origin is uncertain, but it made its way to the United States thanks to migrants and saw a surge in popularity during the Great Depression, as economical, nutritious, and high-yield foods were sought after. The aim of this practice is to create a meatloaf using simple ingredients to spread this recipe. Meatloaf is an excellent source of protein; however, it is necessary to consider the fat content to prevent diseases.

Keywords:

Meatloaf, meat, Great depression, protein

Resumen:

El pastel de carne es un platillo elaborado en diversos lugares debido a su versatilidad en el uso de ingredientes, entre los que se incluyen productos cárnicos. Su origen es incierto, pero llegó a Estados Unidos gracias a los migrantes y tuvo un mayor auge durante la Gran Depresión, ya que se buscaban alimentos económicos, nutritivos y de alto rendimiento. El objetivo de esta práctica es elaborar un pastel de carne mediante el uso de ingredientes sencillos para la difusión de esta receta. El pastel de carne es una excelente fuente de proteínas; sin embargo, es necesario considerar el contenido de grasa con el fin de prevenir enfermedades.

Palabras Clave:

Pastel de carne, carne, Gran depresión, proteína

Introducción

El pastel de carne o meatloaf, cuenta con numerosas formas de preparación en diferentes partes del mundo debido a su capacidad de adaptarse a una gran variedad de ingredientes y técnicas culinarias. Llegó a los Estados Unidos por medio de los migrantes durante la colonización europea, este plato adquirió relevancia durante la Gran Depresión, cuando se añadían ingredientes disponibles para maximizar su rendimiento.¹

El meatloaf se elabora con carne molida de res, complementada con ingredientes que le confieren sabores únicos, como frutas, especias o verduras. Suele servirse con guarniciones como puré de papas, espinacas salteadas, entre otras.¹

Lo que alguna vez fue considerado una opción económica ahora se elabora en lujosos restaurantes e incluso en la Casa Blanca, donde se popularizó la receta de Pat Nixon, esposa del presidente de los Estados Unidos de América entre 1969 y 1974. Esta receta, impresa en papel con membrete oficial, se ofrecía a los invitados interesados y fue incluida en el recetario "The White House Family Cookbook" de Henry Haller, publicado en 1987.²

Si bien, el pastel de carne es un alimento ampliamente conocido y muy valorado de la gastronomía. Por su contenido en proteínas (11,0%), este producto puede sustituir a otros platos a base de carne, e incorporarlo a una dieta equilibrada, pero teniendo en cuenta su

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7718-0546>, Email: juan_ramirez@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0003-9236-7327>, Email: mo332635@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7138-9293>, Email: judith_velazquez@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 24/03/2024, Fecha de aceptación: 26/03/2024, Fecha de publicación: 05/06/2024

DOI: <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12584>



contenido en grasa (17,3%) y su aporte energético (317 kcal/100 g).³

Desarrollo

1. Nombre de la práctica: Pastel de carne

2. Objetivo de la práctica:

Elaborar un pastel de carne mediante el uso de ingredientes sencillos para la difusión de esta receta.

3. Material necesario para la realización de la receta:

Horno, bowls, cuchillo, tabla para picar, molde rectangular, budinera.

4. Insumos requeridos para su realización

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración del pastel de carne, salsa y decoración

Tabla 1. Insumos para elaborar pastel de carne

| Ingrediente | Cantidad | Unidad |
|-----------------------|----------|-----------|
| Pastel | | |
| Carne molida | 0.500 | kg |
| Cebolla | ½ | Pieza |
| Huevo | 1 | Pieza |
| Leche | 125 | mL |
| Pan molido | 50 | g |
| Ajo | 1 | Pieza |
| Salsa inglesa | 30 | mL |
| Sal de mesa | 30 | mL |
| Pimienta negra molida | 1 | Cucharada |
| Mantequilla | 0.100 | kg |
| Tomillo fresco | ½ | Cucharada |
| Comino | ½ | Cucharada |
| Salsa | | |
| Salsa de tomate | 30 | mL |
| Azúcar | 40 | g |
| Miel de maple | g | Cucharada |
| Vinagre de manzana | 30 | mL |
| Chile morita | 5 | Piezas |
| Whisky | 100 | mL |
| Ajo | 1 | Pieza |
| Decoración | | |
| Espinaca | 0.200 | kg |
| Perejil chino fresco | 4 | g |
| Mantequilla | 50 | g |

5. Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 180 °C
2. Lava y desinfecta los insumos correspondientes.

3. Cortar la cebolla y el ajo en brunoise y reservar en un recipiente.
4. En seguida, agregar la carne molida, huevo, leche, sal, pimienta, tomillo, comino, el pan molido y la salsa inglesa.
5. Mezclar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Unta mantequilla en un molde alargado y coloca dentro la mezcla anterior para llevarlo al horno.
7. Corta en láminas finas el chile morita
8. En una budinera a fuego medio mezcla la salsa de tomate con el azúcar, miel de maple, ajo, el vinagre; hasta su reducción
9. Agrega el whisky y colocar a fuego medio por 5 minutos, retirar y verter el contenido sobre la superficie del pastel.
10. Hornea el pastel a 180°C entre 50 y 90 minutos.
11. El pastel se puede acompañar con espinacas, puré de papa u otras guarniciones.

Conclusión

El pastel de carne o meatloaf es un plato que pueden adaptarse fácilmente ya que utiliza ingredientes sencillos. Es una excelente fuente de proteína; pero es necesario considerar el contenido de grasa con la finalidad de prevenir enfermedades.

Referencias

- [1] Montagné P. Larousse Gastronomique Recipe Collection, Hamlyn 2004.
- [2] Haller H, Aronson V. The White House Family Cookbook, Random House, NY 1987.
- [3] Ruiz D, Pérez F, López J, González D, Frutos M, Zamora S. Caracterización y valor nutritivo de un alimento artesanal: el pastel de carne de Murcia. Nutrición Hospitalaria 2013; 28(4), 1300-1305