

## HAZ EL STEAK PERFECTO



### INSTRUCCIONES

1. Descongele lentamente. Cuando se trabaja con carne, hay que pensar en el futuro. Saque los filetes del congelador 48 horas antes de cocinarlos. Coloque la carne en un plato o en una cacerola poco profunda en el refrigerador. La sartén contendrá jugos mientras se descongela.



2. Reúna las herramientas adecuadas. Necesitará un termómetro para carne, pinzas, sal, pimienta y aceite (*idealmente una mezcla de aceite de oliva y canola 50/50*).  
3. Precaliente el horno a 450 ° F y encienda la parrilla a fuego alto. La parrilla debe estar muy caliente antes de agregar el filete, para asegurar un buen dorado.

4. Aceitar los filetes. Rocíe ambos lados de los bistecs con 5-6 gotas de la mezcla de aceite. Esto evitará que los filetes se peguen a la parrilla.



5. Sazone simplemente. Los buenos filetes no necesitan mucha ayuda. Sazone solo con sal y pimienta. Asegúrese de mantener la mano en alto y alejada de la carne cuando la espolvoree para esparcirla uniformemente por la superficie de la carne. Repita en ambos lados.

6. Escuche el chisporroteo. ¿Cómo saber si la parrilla está lo suficientemente caliente? Siente la quemadura (¡casi!). Levante la mano unas cinco pulgadas sobre la parrilla caliente. Si puede mantener la mano allí durante más de 5 segundos, no está lo suficientemente caliente. Debes escuchar un chisporroteo cuando colocas los filetes en la parrilla.

## UN STEAK PERFECTO REQUIERE PACIENCIA



### INSTRUCCIONES

Coloque el filete en la parrilla caliente y espere dos minutos antes de darle la vuelta. Esto permite dorar bien el filete, lo que significa más sabor: a medida que el filete se dora por fuera, los jugos sabrosos se ven forzados al centro.

Recordar:

Coloque el filete en la parrilla durante dos minutos.  
Gire una vez para obtener marcas de parrilla agradables, espere dos minutos más.  
Voltee y dore el lado dos durante dos minutos.  
Verifique la temperatura con un termómetro para carne.  
Gire para ver las marcas de parrilla de diamantes; verifique la temperatura y retírela cuando la carne alcance 5-10 grados menos que el punto de cocción deseado.

¡Déjalo descansar! El calor dentro del filete continuará cocinando la carne después de retirarla de la parrilla. Deje reposar el filete de 4 a 5 minutos para que la cocción remanente lo lleve a la temperatura perfecta.

A DISFRUTAR!