



Lechón al Horno ¹

www.biolechones.cl

1 lechón de 4-8 Kg aproximadamente



A continuación, un conjunto de sabores que adoben la carne, nuestra receta no es necesario seguirla acuciosamente, ya que cocinar es, fundamentalmente, experimentar.

Doña Nelly, solo lo adoba con comino, ajo y sal, sin embargo, creo que agregar sabores nos depara más de una agradable sorpresa.

Para el adobo sugerido consideré lo siguiente:



Ingredientes Adobo

1 Kg de Cebolla, 1 atado de Perejil, 10 dientes de Ajo
Ají molido, Tomillo, Orégano, Pimentón, Pimienta Negra
Comino, Sal, 1 Limón, Azúcar Negra o Miel, 1 taza de Vinagre
Blanco, 2 tazas de Aceite, 1/2 litro de Vino Blanco.

*Agregue o retire cualquier condimento que desee

¹ La receta también es válida si usted realiza el lechón al palo o al horno de barro

Procedimiento:

Picar finamente las cebollas, en cuadritos pequeños, y el perejil.



- 1) Agregar las especias y la sal
- 2) Mezclar y agregar el aceite, el vinagre y el vino, reservar.



Luego, con las manos bien limpias, comenzar a fregar el adobo por **toda** la carne (3-5 Min)



Una vez finalizado el fregado colocar el lechón en una bolsa plástica y que se quede por lo menos un día refrigerado (4 - 8 °C), la bolsa cumple dos funciones, por un lado evita que el cerdito tome o deje olores en el interior de el refrigerador y permite que el cochinito se impregne de todos los sabores o aderezos que hemos seleccionados.

Al día siguiente, colocar el lechón sobre la rejilla del horno con el cuero hacia arriba (también se puede colocar con el cuero hacia abajo y con las extremidades amarradas como se puede apreciar en la imagen de más arriba) y cocinar a fuego medio-bajo (120-150°C) durante unas 4 horas aproximadamente **Importante:** la bandeja del horno debe estar bajo la parrilla o rejilla para recibir jugos de cocción.

La cocción estará completa cuando el lechón comience a deshacerse o los huesos se puedan retirar con facilidad, es importante que el cuero se rostice en los últimos 30 min de cocción, no antes.

Una vez alcanzado este punto (últimos 30 min), retirar el lechón del horno y pintarlo con la mezcla de jugo de limón y azúcar negra o miel, colocar nuevamente en el horno. A medida que el cuero se vaya rostizando, volver a pintar con la mezcla de limón y azúcar. El lechón finaliza su cocción cuando el cuero está quebradizo, como una galleta.

Tiempo de cocción total: 4-5 hrs



Prueben reemplazar el azúcar negra por miel, y sirvan la carne con una porción de cuero y a disfrutar.

En particular al lechón lo prefiero caliente, pero al día siguiente, frío es otra opción que se usa para disfrutar el cochinillo

Resultado final: Una carne tierna y un crujiente cuero impregnado de sabores y aromas que te permitirán disfrutar de una comida al más puro estilo GOURMET



Para facilitar el trozado separe las cuatro extremidades y los 2 costillares y luego proceda a trozar las piezas en porciones a gusto.

Acompañamientos sugeridos:

- ✓ Puré de manzanas o repollo morado con pasas
- ✓ Mermelada de cebollas
- ✓ Papas salteadas a las finas hierbas
- ✓ Puré de castañas o arándanos
- ✓ Vino Cabernet Sauvignon reserva

ANEXO
INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE 100 GRAMOS DE
PRODUCTO

TABLA NUTRICIONAL (100 g)	
Energía (Kcal)	117
Proteínas (g)	17
Grasa total (g)	5
Grasa saturada (g)	2
Ácidos grasos trans (g)	0
Grasa monoinsaturada (g)	2
Grasa poliinsaturada (g)	1
Colesterol (mg)	77
Hidratos de carbono disponibles (g)	1
Sodio (mg)	66

NO OLVIDE VISITAR NUESTRA PAGINA WEB PARA MAS DETALLES WWW.BIOLECHONES.CL

.....www.biolechones.cl.....