



## Lechón al Horno <sup>1</sup>

[www.biolechones.cl](http://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.

La Abuela, lo adoba solo con sal logrando resultados espectaculares, 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**

<sup>1</sup> 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 en la **parrilla** del horno con el adobo hacia abajo o hacia arriba y cocinar a fuego medio (150°C) durante unas 4 - 5 horas aproximadamente (el lechón debe quedar abierto sobre la parrilla)

1. **Importante:** la bandeja del horno debe estar bajo la parrilla para recibir jugos de cocción.(si no posee parrilla póngalo sobre la bandeja, pero procure echar agua hirviendo cada 30 min a la lata para que esta no se reseque)
2. **Importante:** Antes de introducir el lechón al horno cubra completamente el lechón con alufoil (papel aluminio) que le ayudara a una cocción mas pareja y los **más importante** evitar que se rostice la piel antes de tiempo)

Una vez cumplida las 4-5 hrs. de cocción retirar el papel aluminio y agregar con un pincel o brocha aceite de oliva, miel o similar a gusto que permita un rostizado perfecto. (45 min extras)

La cocción estará completa cuando el lechón comience a deshacerse o los huesos se puedan retirar con facilidad y la piel se encuentre totalmente crocante, como una galleta.



Finalmente 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 cochinitillo)

**Resultado final:** Una carne tierna y una crujiente piel 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

**MAS CONSEJOS EN [WWW.BIOLECHONES.CL](http://WWW.BIOLECHONES.CL)**

ANEXO  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE 100 GRAMOS DE  
PRODUCTO

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

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

.....[www.biolechones.cl](http://www.biolechones.cl).....