

Episode 5: **Pescado y Vegetales en papel de aluminio y Lechon Asado** (*Foil Wrapped Fish & Vegetables and Roasted Pork*)

PESCADO Y VEGETALES EN PAPEL DE ALUMINIO (*Foil Wrapped Fish & Vegetables*)

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas rojas medianas, picadas
- 1 libra de papas medianas rojas, lavadas y picadas en pedazos de ¼ pulgada
- 2 filetes de pescado tilapia
- ¼ taza de mojo criollo deje extra si desea para servir luego
- 1 libra de tomates maduros, picados
- Sal y pimienta granulada a gusto
- Rajas de limones para adornar y/o aderezo

Instrucciones:

1. Poner a calentar el horno a 400 grados
2. En un sartén grande, calentar en fuego mediano/alto una cucharada de aceite de oliva. Cuando este caliente, añadir cebollas, continuar moviendo, y sazonar con sal y pimienta. Cocinar de 8 a 12 minutos, ocasionalmente moviéndolo hasta que se doren. Dejar enfriar.
3. Coloque dos pedazos de papel de aluminio que sean bastante grandes para envolver los pescados uno encima del otro. Doble los lados de tal manera que parezca un bote. Echar las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en el bote y esparcirlas en el fondo. Poner una capa de las papas en el bote y sazonar con sal y pimienta.
4. Sazonar los filetes con sal y pimienta. Esparza una cucharada de mojo encima del pescado. Poner los tomates encima y hecharle una cucharada de mojo. Utilice el mojo restante en las cebollas.
5. Doble el papel de aluminio de manera que tape el pescado, asegurándose de que todas las partes queden selladas y pongalo en una bandeja de horno.
6. Asar el pescado por 15 minutos, o hasta que este cocinado completamente.

Cedar verduras a la plancha del tablón:

No receta de cocina. Sólo vegetales frescos con poco aceite, fuego indirecto y sabor ahumado. Demostrado aquí usando, calabacín, calabaza y pimienta

LECHON ASADO (*Roasted Pork*)

sirve 10-12

Ingredientes:

- mojo criollo
- 2 tazas de jugo de limon y 2 tazas de jugo de china
- 1 cucharada de "cumin" granulado
- 2 cucharadas de oregano seco o fresco
- 2 cabezas de ajo, picadas
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cebollas, cortadas en ruedas
- Carne de Cerdo
 - **Tradicional** – 6 a 8 libras desguezadas, corte trazero
 - **Saludable** – 4 filetes de cerdo

Adobe la carne de cerdo:

1. Mezcle todos los ingredientes en un embace y dejelo por 10 minutos
2. Utilize una cuchilla larga y fina para hacer corte profundos en todas partes de la carne de cerdo. Anada los ingredientes, distribuyendola por todos las ranuras de la carne.
3. Coloque la carne en un envaze y adobe la parte exterior de la carne de puerco con sal y anada la mezcla de ingredientes restante por toda la carne. Coloque las cebollas dispersadas encima de la carne.
4. Cubra la carne y refrigere al menos por una hora o 24 horas.
5. Despues de sacar el cerdo, hierva el restante del liquido para rociar.

Carne de Cerdo en la parrilla:

1. Antes de calentar su parrilla, remueva la carne de la nevera y dejelo afuera en temperatura normal.
2. Caliente su grill, coloque la carne en la parrilla hasta que llegue a una temperature de 150 grados, luego de removerlo de la parrilla, va a continuar cocinando hasta llegar a la temperatura deseada de 160 grados. La carne no estara rosada en el centro.