Ideas para comer carne fuera de casa

15 de Marzo de 2023

Tiempo estimado de lectura: 9 min
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Os presentamos varias ideas para preparar fiambreras, fáciles de hacer, con carne como principal ingrediente.

Comamos en casa o en el trabajo nunca debemos descuidar nuestros buenos hábitos alimentarios.

Pastel de carne (4 personas)

Ingredientes

- 500 g carne picada (ternera, cerdo, pollo o mezcla de ambas)
- 4 huevos
- ½ cebolla rallada
- ½ pimiento rallado (verde, rojo o mezcla)
- ¼ calabacín
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Salvado de avena o pan rallado

Preparación

1. Batir los huevos y añadir la cebolla, el pimiento, el calabacín, el ajo y el perejil rallados. Añadir muy poca sal y espesar con pan rallado o salvado de avena hasta obtener una pasta ligera y jugosa

2. Disponer la masa en un recipiente rectangular (previamente untado con aceite y enharinado) y cocer al “baño maría” en el horno. Dejarlo enfriar, cortarlo en lonchas y servirlo como fiambre

Son albóndigas clásicas, pero si no se fríen aportan menos calorías. Puedes añadir especias, hierbas aromáticas u hortalizas como el apio, para hacerlo “más fresco” y potenciar el sabor.

Recuerda que es suficiente con 2 lonchas acompañadas de una opción de ensalada y fruta.

Muslo de pavo relleno

Ingredientes

- 2 muslos de pavo
- Aceitunas negras
- 2 huevos
- Uvas pasas
- Manzanas
- Zanahorias
- Zumo de limón

Preparación

1. Abrir a lo largo los muslos de pavo y sacar el hueso. Pasar en una sartén las zanahorias, las pasas y las manzanas aromatizadas con zumo de limón y vino de Jerez. Poner sobre la bandeja del horno los muslos de pavo con la piel hacia abajo y picar la cebolla por encima de la carne

2. Añadir aceitunas negras, una tortilla francesa picada con las zanahorias y manzanas. Aromatizar con pimienta, ralladura de naranja y un toque de curry.

3. Formar un rollo, atarlo y asarlo como de costumbre. Dejar enfriar y servirlo en rodajas.

Las aves aportan un perfil graso muy adecuado y una proteína de buena calidad, además, no nos resistimos a incluir vegetales en nuestras recetas.

Salpicón de pollo

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Huevo cocido
- Aceitunas negras
- Pimientos morrones
- Zanahoria
- Cebolla
- Pepinillos
- Aceite, vinagre y perejil

Preparación

1. Cocer las pechugas de pollo, cortarlas en dados y dejarlas enfriar

2. Picar huevo cocido, olivas negras, pimientos morrones, zanahoria hervida, cebolla y pepinillos

3. Aderezar con aceite, vinagre y espolvorear con perejil picado

Los pepinillos como conservas vegetales suelen contener más sal, por lo que hay que limitar su consumo con respeto al de los alimentos frescos.

Aun así, hay marcas comerciales que ofrecen productos con menor o bajo contenido en sal y cuyo consumo es más recomendable.