

ASADO MOLIDO DE CARNE

El asado molido, conocido tradicionalmente en Chile como asado alemán, es una preparación económica y ideal para toda la familia.

Yo trato de elegir la carne molida de la mejor calidad posible. No solo me fijo en el contenido de grasa, si no que también de que venga de ganadería orgánica de libre pastoreo. Si no puedes conseguirla, otra buena alternativa es pedir en la carnicería que limpien y muelan un corte de posta rosada



Ingredientes (8 porciones)

- 1 cebolla grande, picada en cubos pequeños
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 450 gramos de carne molida de libre pastoreo, libre de hormonas y orgánica
- 1 zanahoria grande, rallada
- ¼ taza de linaza molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de merkén o paprika
- ½ cucharadita de sal
- 2 – 3 huevos duros (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una sartén mediana, calentar a fuego medio el aceite de coco y cocinar la cebolla, revolviendo ocasionalmente, durante 8 minutos o hasta que esté dorada. Dejar enfriar.
3. En un bowl grande, mezclar bien todos los ingredientes. Colocar la mezcla de carne en un molde alargado de 17 x 7 cm. En caso de agregar huevos duros, rellenar solo un tercio del molde con la mezcla de carne, agregar los huevos duros en el centro y rellenar con el resto de carne.
4. Presionar bien y dejar parejo. Hornear por 40 minutos, desmoldar y volver a hornear por otros 15 minutos.
5. Servir.