



RECETAS

Terнера

Magallánica



RECETAS
Térnera
Magallánica

Autor: Eric Legois • Fotografías: Elizabeth Murga - Juan C. Salvador • Diseño: Marlene Zamora

Carne de Ternera Magallánica

*Nacido y criado en el territorio más austral de Chile,
Patagonia, natural, sano y de extraordinarias características
nutricionales y organolépticas.*





La carne de Ternera Magallánica, en comparación con la carne tradicional, es más blanda, significativamente más tierna, y presenta un color más claro. Asimismo, tiene buenos indicadores nutricionales como es un bajo contenido de grasa intramuscular o marmoreo (menor a 2,5%), mayor contenido de ácidos grasos poliinsaturados, una buena relación omega3:omega6 y mayor contenido de CLA (ácido linoleico conjugado) que la carne proveniente de otros sistemas de producción. Hay que destacar que los ácidos grasos CLA son compuestos benéficos, producidos naturalmente por los rumiantes cuando son alimentados en condiciones de pastoreo. En este sentido, muestran una importante actividad biológica, incluyendo prevención de diferentes tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, disminuyendo la grasa corporal y mejorando la respuesta inmune. Por tanto, la carne de Ternera Magallánica debería ser muy valorada en el mercado por consumidores que buscan una carne más sana, baja en grasa intramuscular (magra), con alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados, con una personalidad propia y de una terneza inigualable.

Rodrigo Morales P.

*Med. Vet. /Mg. Cs. Vet./ Dr. Cs.
Investigador Calidad de Carne y Productos Cárnicos INIA Remehue*

“La ternera en Francia es una carne muy rica, siempre me había sorprendido que en Chile habiendo tanto ganado no se trabajaba esa carne (ternera), para mi fue un alivio, porque se pueden trabajar recetas muy simples con esta carne”

Eric Legois

Chef restaurant “La Cuisine” Punta Arenas



En un país lleno de tesoros naturales, la innovación permite agregar valor a las materias primas que caracterizan a cada uno de los territorios de Chile. La región más austral de nuestro país tiene un rebaño bovino de alta especialización carnífera y excelente potencial genético. La carne de ternero de Magallanes tiene “las 3S (saludable, sabrosa y sustentable)” y a través de este proyecto de innovación apoyado por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), apuntamos a entregarle a la región las herramientas para impulsar su comercialización y hacer crecer las oportunidades para que este alimento esté en más mesas de Chile y el mundo.

Alvaro Eyzaguirre Peper

Director Ejecutivo de la Fundación para la Innovación Agraria-FIA,

Gracias a un proyecto apoyado por la Fundación para la Innovación Agraria FIA, dirigido técnicamente por INIA Kampenaike y junto a extraordinarios asociados del área privada, productores y comercializadores, se dispone hoy de un nuevo alimento, magallánico, nuestro; Carne de Ternera Magallánica. Nacido y criado en el territorio más austral de Chile, Patagonia, natural, sano y de extraordinarias características nutricionales y organolépticas.

Contamos con la colaboración de Eric Legois, Chef francés quien cuenta con una tremenda experiencia en el trabajo con carne de ternera.

El recetario que hoy ponemos a su disposición, es una invitación a disfrutar las buenas características de la carne de Ternera Magallánica de una manera entretenida, sencilla y, sobre todo, con mucho sabor.

Raúl Lira

*Ingeniero Agrónomo, M.Sc., Investigador INIA Kampenaike
Coordinador Proyecto*





Bife de posta negra

(IDEAL PARA NIÑOS)

PREPARACIÓN

Ablandar la carne, sazonar y dorar por ambos lados en un sartén con aceite. Posteriormente retirar la carne del sartén. Agregar mantequilla al sartén, saltear los champiñones y agregar la crema. Devolver la carne al sartén y terminar la cocción según el punto deseado. Se sugiere servir con puré.

INGREDIENTES

- 1 bife de posta negra de 200g
- 30g de champiñones en láminas
- 20g de mantequilla
- 2 cucharadas de crema
- Sal
- Aceite



Blanquette de ternera

(Blanquette viene de “blanc”, blanco en francés)

PREPARACIÓN

Cortar la carne en cubos de 4 cm de lado. Saltearla sin coloración con la mantequilla, agregar la zanahoria en trozos pequeños, una media cebolla picada fina y el puerro cortados en trozos medianos. Sazonar con sal, pimienta, y la otra mitad de la cebolla entera pinchada con los clavos de olor y laurel. Cubrir con agua.

Dejar cocer 1h a fuego lento hasta que ablande la carne.

Cortar los champiñones y saltearlos en mantequilla, reservar. Separar la carne cocida y colar el caldo. Agregar crema, reducir y agregar la yema y el limón; remover a fuego lento. Incorporar de nuevo la carne y los champiñones. Rectificar sazón. Servir bien caliente y se sugiere acompañar con arroz blanco.

INGREDIENTES

- 500g de tapapecho
- 500g de sobrecostilla
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro, 2 clavos de olor, 2 hojas de laurel
- 40g de mantequilla
- 200g de champiñones París
- 1 limón
- 1 yema de huevo
- 30cc de crema
- Sal, pimienta a gusto



Brochetas de posta negra

(CALDO OSCURO CONCENTRADO)

PREPARACIÓN

Cortar la carne y las verduras limpias en cubos regulares. Confeccionar las brochetas, alternando carne, pimentón y cebolla. Sazonarlas.

Calentar la mantequilla en un sartén, dorar las brochetas y agregar el romero, ajo y colocarlos en el sartén.

Cocinar, a fuego medio, de manera de no quemar la mantequilla y tapando el sartén, dando vuelta las brochetas y salseándolas con la mantequilla hasta obtener la cocción deseada.

Servir con una ensalada fresca, salseando las brochetas con la mantequilla de la cocción.

INGREDIENTES

- 500g de posta negra
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 cebolla
- 1 rama de romero
- 1/2 cabeza de ajo
- 50g de mantequilla
- Palitos de brochetas
- Sal, pimienta



Bourguignon de ternera

INGREDIENTES

- 1 kg de punta picana
- 1 lt de vino tinto
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 cebolla picada
- 1 tallo de apio picado
- 150g de tocino en trocitos
- 200g de champiñones París cortados en 4
- 100g de cebolla perla
- laurel, tomillo y romero fresco
- 40g de mantequilla
- 40g de harina
- 2 dientes de ajo
- aceite
- sal, pimienta

PREPARACIÓN

Un día antes, cortar la carne y las verduras en cubos medianos, agregar un atado de laurel, tomillo y romero, el ajo y cubrir con el vino tinto. Dejar 24 hrs al refrigerador.

Colar la carne, dorarla en una olla con el aceite. Tiene que colorar bastante, envolver en harina, cocer un poco más, agregar las verduras, cubrir con el vino y el resto de los ingredientes. La carne tiene que estar cubierta en vino, y se sugiere agregar más vino si fuera necesario.

Sazonar a gusto. Cocer 2 hrs app.

Saltear la cebolla perla, agregar el tocino en cubos y los champiñones en trozos.

Verificar la cocción de la carne, dejar reducir hasta obtener una salsa semi espesa. Eliminar el bouquet de hierbas. Agregar el tocino, champiñones y cebolla perla.

Verificar la sazón y se sugiere servir con papas cocidas o un puré de papas y zanahorias.



Chuletas en costra de perejil

PREPARACIÓN

Juntar los siguientes ingredientes: perejil, ajo, pan rallado, sal y pimienta. Mezclar y agregar el aceite.

Triturar con mini pimer o blender hasta obtener una pasta.

Untar la costilla de un solo lado con la mostaza, aplicar la mezcla de perejil en este mismo lado

Dorar la costilla en un sartén con mantequilla por el lado no untado.

Terminar la cocción al horno a 180 grados para dorar la costra de perejil. Salsear la costilla de vez en cuando con la mantequilla del sartén

Se sugiere servir con un gratín de papas.

INGREDIENTES

- 1 chuleta de lomo
- 50g de perejil picado fino
- 15g de pan rallado
- 2 dientes de ajo picado
- Aceite de oliva
- Mostaza
- Sal, pimienta



INGREDIENTES

- 4 trozos de costilla derecha
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas soperas de miel
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 2 dientes de ajo picado
- 4 cucharaditas de salsa de soya
- 1 cucharada de worcetershire sauce o salsa de ostra
- 150g de piña fresca en trozos
- Pimienta (sal muy poca)

Costilla derecha agri dulce

PREPARACIÓN

En una fuente marinar en el refrigerador por 12 horas, la carne con todos los ingredientes, menos la piña. Posteriormente dorar en mantequilla la carne con fuego medio. Colocar la carne en una fuente, agregar la marinada, cubrir con papel alusa y colocar al horno por 2,5 hrs. a 150 grados máximo. Ir viendo cada ½ hr, dar vuelta la carne y agregar agua si es necesario.

La fuente tiene que estar bien tapada para conservar la humedad. Al final agregar la piña en trozos, reducir la salsa, colarla y salsear la carne.

Se sugiere servir con verduras asadas o puré de papas.



Filete a la pimienta

PREPARACIÓN

Envolver el filete en pimienta y sal a gusto.

Dorar lentamente en un sartén con mantequilla hasta el punto de cocción deseado y flambear con coñac, agregar la crema y el caldo de ternera, dejar reducir, agregar 10g de mantequilla para ligar, sin hervir.

Se sugiere acompañar con papas hilo y ensalada.

INGREDIENTES

- 250g de filete de ternera
- 1 cucharada de coñac
- 2 cucharadas de crema
- Sal
- Pimienta molida gruesa
- 1/2 cubo de caldo de ternera
- 50g de mantequilla



Filete de ternera con centolla

PREPARACIÓN

Saltear las verduras en mantequilla, agregar el vino blanco, reducir. Agregar la crema, el jengibre y las patas de centolla, reducir hasta obtener la consistencia deseada. Reservar. Dorar el filete hasta el punto deseado y agregar la salsa. Se sugiere servir con un gratín de papas.

INGREDIENTES

- 250g de filete
- 20g de zanahorias en dados pequeños
- 20g de zapallo italiano en dados pequeños
- 10g de apio en dados pequeños
- 10g de pimentón rojo en dados pequeños
- 50g de centolla (3 patas gruesas)
- 25cc de crema
- 15cc de vino blanco
- Pizca de jengibre fresco rallado



RECETAS
Ternera
Magallánica

Entrañas con chalotas confitadas

PREPARACIÓN

Sazonar la carne, dorar la entraña con mantequilla en un sartén 2 min por cada lado. Guardar.

En el mismo sartén, saltear la chalota con mantequilla hasta dorarla, agregar el vino blanco y el vinagre de vino tinto, cocer unos minutos hasta reducir el líquido.

Agregar la carne y el vinagre balsámico al sartén, terminar la cocción y al servir la entraña cubrir con la chalota y el perejil picado.

Se sugiere servir con tomates provenzales.

INGREDIENTES

- 1 entraña de 200-250g
- 100g de chalotas en rodajas finas
- 30g de mantequilla
- 10cc de vinagre de vino tinto
- 5cc de vinagre balsámico
- 10cc de vino blanco
- Perejil picado
- Sal, pimienta



Curry de posta rosada

PREPARACIÓN

Dorar la carne, agregar la cebolla a la pluma, el pimentón picado grueso, el ajo picado y los condimentos. Agregar el agua, la leche de coco y el tomate.

Dejar cocer a fuego medio 1,30 hrs app

Retirar el laurel, agregar la crema, reducir un poco la salsa, verificar la sazón.

Se sugiere servir con un puré de papas.

INGREDIENTES

- 1 kg de posta rosada en trozos de 50 gramos
- 1 cebolla
- 2 pimentones rojos
- 2 hojas de laurel
- 75cc de leche de coco
- 25cc de crema
- 2 dientes de ajo
- Comino, curry y canela a gusto
- 1 cucharadita de concentrado de tomate
- 75cc de agua
- Sal, aceite



T-Bone, salsa de calafate

PREPARACIÓN

Realizar un caramelo con la miel y el vinagre, agregar los calafates, el ruibarbo, la salsa, el caldo y el agua. Dejar cocer y reducir. Cuando se logre una consistencia, licuar con minipimer y colar.

En un sartén, con mantequilla, dorar el t-bone hasta el punto deseado, envolviendo constantemente la carne con la mantequilla. Posteriormente agregar la salsa, mantequilla para el brillo y servir con un mix de verduras frescas.

INGREDIENTES

- 1 t-bone de Ternera Magallánica
- 30g de calafate
- 30g de ruibarbo picado
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de vinagre de frambuesa (o de vino tinto)
- 1 cucharadita de salsa de calafate
- 1/2 cubo de caldo de ternera
- 40cc de agua
- 10g de mantequilla



T-Bone al vino tinto

PREPARACIÓN

Reducir hasta la mitad el vino tinto a fuego fuerte, cuando empieza a hervir chambrear. Dejar reducir a la mitad. Saltear la cebolla, agregar los champiñones y terminar con el tocino hasta obtener una mezcla bien dorada. Guardar. Agregar el chocolate al vino tinto, mantequilla y la mezcla dorada. Guardar. Dorar el t-bone en un sartén con mantequilla, junto con el ajo y el romero, bajar el fuego, tapar y cocinar hasta el punto deseado. Retirar el ajo y el romero, agregar la salsa hasta reducirla. Se sugiere servir con gratín de papas.

INGREDIENTES

- 1 t-bone de Ternera Magallánica
- 50cc de vino tinto
- 20g de cebolla en cubos
- 30g de champiñones en cubos
- 20g de tocino en cubos
- 2g de chocolate amargo
- 40g de mantequilla
- 1/2 cabeza de ajo, romero fresco
- Sal, pimienta



Stroganoff express de posta negra

PREPARACIÓN

Calentar un sartén con el aceite, agregar la mantequilla y dorar a fuego fuerte y rápidamente la carne según la cocción deseada, reservar la carne en un plato al lado.

En el mismo sartén dorar las chalotas picadas bien finas, agregar el jugo que liberó la carne, el vino blanco, dejar reducir. Agregar la paprika y la crema, nuevamente dejar reducir y agregar la carne y el perejil.
Se sugiere servir con arroz.

INGREDIENTES

- 200g de posta negra en láminas finas
- 3 chalotas picadas finas
- 50g de mantequilla
- Aceite de oliva
- 25cc de vino blanco
- 1 cucharadita de paprika (pimentón molido)
- 25cc de crema
- Sal, pimienta
- Perejil fresco picado



RECETAS Ternera Magallánica

INGREDIENTES

- 3 unidades de costilla derecha de Ternera Magallánica
- 3 trozos de osobuco pequeños, de Ternera Magallánica
- 3 chorizos picantes
- 1/4 repollo verde chico
- 2 zanahorias cortadas en 2
- 2 puerros
- 1 cebolla pinchada con 2 clavos de olor
- 2 tallos de apio
- 3 nabos
- 3 papas
- 3 trozos de choclo
- 3 trozos de zapallo camote
- 2 hojas de laurel, tomillo, romero, hacer un atado
- 4 granos de enebro
- 1 pizca de comino
- 200g de tocino en trozos gruesos
- Sal, pimienta

Puchero de ternera

3-4 personas

PREPARACIÓN

Limpiar y pelar las verduras, y al zapallo dejar la corteza. Blanquear el repollo 2 min en agua hervida, enfriar en agua fría y reservar.

Juntar todos los ingredientes, menos las papas, el repollo, el zapallo y el chorizo, en una olla ancha, cubrir con agua.

Ir retirando las verduras de a poco una vez cocidas manteniéndolos tibios con un poco de caldo en otra olla. Agregar las papas, el repollo, el zapallo y los chorizos, dejar cocer media hora más.

Juntar de nuevo todos los ingredientes.

Se puede agregar perejil o cilantro picado en el plato.



Osobuco al tomate

PREPARACIÓN

Dorar la carne en aceite, sazonar, agregar las verduras, dorarlas, agregar tomates, salsa, ajo y condimentos.

Cubrir con agua y cocer a fuego lento 2 hrs.

Separar la carne y triturar las verduras con la minipimer.

Devolver la carne en la salsa y se sugiere servir con un risotto de quínoa.

INGREDIENTES

- 4 osobuco
- 1 zanahoria en cubos
- 1 cebolla picada gruesa
- 1 tallo de apio en cubos
- Un atado de laurel, tomillo y romero (o lo mismo en polvo)
- 3 tomates picados
- 1 sobre de salsa de tomate
- 3 dientes de ajo picado fino
- Aceite de oliva, sal, pimienta



Plateada al limón

PREPARACIÓN

Pelar 2 limones y hacer una juliana fina. Cocerla en 3 aguas distintas para quitar lo amargo. Guardar. Exprimir el jugo de los limones pelados.

Saltear la plateada entera, agregar las verduras picadas en cubitos chicos, desglacear con el vino blanco y tapan a la mitad con agua o caldo de verduras o de ternera. Agregar la juliana y el jugo de limón. Tapar la fuente con una tapa o alusa foil. Cocer 2,30 hrs. app, a 180 grados.

Cortar la plateada en lonjas finas y salsear con el jugo de cocción.

En el plato terminar rallando un poco de limón fresco para realzar el sabor. Servir con un guiso de lentejas.

INGREDIENTES

- 1 kg de plateada de Ternera Magallánica
- 3 limones
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- tomillo
- 25cc de vino blanco
- sal, pimienta
- aceite de oliva



“Carne de Ternero de Magallanes: Innovaciones en el modelo productivo y de negocios para integrar y agregar valor”
Código FIA PYT-2019-0009

Ejecución 2019-2022