

<b>Asignatura:</b> Vocacional	
<b>Docente:</b> Evelyn Maturana C.	<b>Curso:</b> Laboral 3 E
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Conocer diversas preparaciones en <i>parrilla</i>	
<b>Contenido:</b> receta típica chilena	
<b>Habilidad:</b> Elaborar en parrilla diversos alimentos.	
<b>Semana N°: 23</b> miércoles 09 de septiembre	

<b>Horario Semanal</b>					
Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 - 10:00	Aprendizaje Empresa Profesora Evelyn	Matemáticas Profesora Evelyn	Vocacional Jefe taller Camila	Lenguaje Profesora Evelyn	Social Profesora Evelyn

Nos encontramos en la segunda semana del mes de la patria y abordaremos una elaboración muy característica de nuestras tradiciones en **La Parrilla**, en ella podemos preparar diferentes alimentos, los cuales veremos en esta clase.

### **Pero... ¿qué es una parrillada?,**

La parrillada también llamado asado, barbacoa o torrada es un método para cocinar carnes de diferentes animales, principalmente de bovino, mediante el calor del fuego, difundido en casi todo el planeta desde el descubrimiento del manejo del fuego, es decir, antes de la aparición del homo sapiens. El antropólogo Claude Lévi-Strauss, en lo crudo y lo cocido considera a cocción de as carnes como un paso importante para definir a la cultura humana. Desde al menos Pasteur se sabe que la cocción sirve para eliminar gran parte de los gérmenes patógenos (en especial parásitos) que puedan estar en las carnes, por otra parte la cocción, ya sea en asado o en hervido facilita la masticabilidad de los alimentos. Los términos parrillada, asado, carne asada y barbacoa refieren también a la comida y a la reunión donde se consume.

## **Algo de historia de la parrilla...**

Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay y Uruguay son conocidos mundialmente por la calidad de sus carnes. Sus tradicionales campesinos, los gauchos y huasos son especialistas en la elaboración del asado al modo rural, esto es, las porciones de carne colgadas en un asador de hierro que se clava en la tierra, rodeando un fogón de leña. Un asado correctamente preparado (sin "arrebatar", o sea sin apurar su cocción) requiere varias horas de fuego y trabajo. El modo de comerlo aceptado en estas regiones es "al pan", en el que solo se utiliza el pan para tomar la carne sin quemarse con una mano, mientras se la muerde con la boca, y un facón para cortar la carne de arriba abajo. Los menos arriesgados pueden consumirla "al plato" con cuchillo y tenedor. Los cortes más apetitosos para el asado son la costilla o asado de tira, o el vacío. Tanto en Argentina y Chile como en Uruguay se distingue el asado de la parrillada, según la variedad de cortes de carne que se asan. Un asado lleva cortes de carnes "básicos" (tiras de asado o costillas, vacío, chorizo, e incluso entraña y morcilla); en cambio la parrillada además de estos, incluye "achuras" (vísceras de la vaca y ubre vacuna) e incluso algunas verduras asadas (papas, choclos, morrones, etc.). Por esto es que, el asado es más común hacerlo en casa y la parrillada se come en restaurantes. Aún con todas estas diferencias marcadas, a veces se dice indistintamente "asado" o "parrillada" si se hace en casa (aunque es mucho más frecuente el uso de la palabra "asado"); pero si se va a un restaurante siempre se dice "parrillada".

1) Observa el siguiente video donde podrás conocer el proceso de elaboración de un asado chileno a la parrilla, ega el URL en YouTube

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BuC1rJ7gfGo>



### **Verduras a la Parrilla**

La carne no es lo único que puede disfrutarse a la parrilla; las verduras quedan muy bien en ella. **Una exquisita parrillada de verduras no solo sorprenderá a los comensales por su delicado sabor,** también les garantiza probar un plato saludable y nutritivo.

Con cualquier verdura que se tenga en el refrigerador podemos preparar esta receta, que resulta muy sencilla y rápida de hacer. Para quienes están cuidando su peso, este plato es ideal. **Es una preparación baja en calorías y rica en vitaminas y minerales esenciales** para el buen funcionamiento del organismo.

La parrillada de verduras resulta tentadora hasta para los niños. Sazonadas con hierbas, quedan riquísimas, así como acompañadas de alguna salsa a elección.

Depende del gusto de cada uno, **las verduras pueden variar, pero casi todas se asan perfectamente en la parrilla.**



**Ingredientes:**

- Zanahoria
- Calabacín
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Pimiento amarillo
- Berenjena
- Cebolla
- Puerro
- Tomate
- Espárragos
- Sal
- Hierbas aromáticas picadas
- Aceite de oliva

**Opcional:**

- Patatas
- Calabaza
- Brócoli

- Coliflor

### **Como preparar una buena parrillada de verduras:**

1. Comenzamos por lavar bien cada verdura. Las secamos con servilletas de papel para quitarles todo excedente de agua.
2. Cortamos las berenjenas, cebollas, tomates en rodajas finas. Las zanahorias y calabacín a lo largo y en tiras no muy gruesas.
3. A los pimientos los partimos por la mitad y les quitamos las semillas. Los espárragos y puerros podemos dejarlos enteros.
4. La parrilla debe estar bien caliente. Para que las verduras no se peguen podemos untarla con un poco de aceite de oliva ayudándonos de un pincel de silicona.
5. También podemos asar las verduras en una sartén grande o grill. El horno es otra opción, aunque tardan un poco más en asarse.
6. Colocar primero en la parrilla las verduras que requieren más tiempo de cocción como las berenjenas, zanahorias y espárragos. Asar durante tres minutos y luego añadir el resto de las verduras. Pasados alrededor de seis minutos dar la vuelta a todas las verduras para que se cocinen por ambos lados.
7. Retirar del fuego y disponer todas las verduras y hortalizas en una fuente. Espolvorear con sal y hierbas aromáticas. Servir.
8. También se pueden asar patatas, brócoli, coliflor y calabaza; a estas verduras se les debe dar un hervor previo para que su tiempo en la parrilla no sea demasiado largo y queden perfectas.

Como entrada o plato principal acompañada de una succulenta ensalada, esta parrillada de verduras es una excelente manera de cuidar la silueta, comer delicioso y sorprender a la familia.

## Los anticuchos

2) Observa el siguiente video que te enseña cómo preparar unos ricos anticuchos para estas fiestas patrias, pega el URL en YouTube

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=puAM0EDFkUc>



3) Busca las siguientes palabras dieciocheras en la sopa de letras

<b>Anticuchos</b>	<b>Asado</b>	<b>Parrilla</b>	<b>Verduras</b>	<b>Carbón</b>
<b>Sal</b>	<b>Aliño</b>	<b>Carne</b>	<b>Pollo</b>	<b>Longaniza</b>

X	P	A	R	R	I	L	L	A	A
C	V	B	C	A	R	N	E	M	L
S	Q	W	E	R	T	Y	U	I	I
A	Z	X	C	C	V	B	N	M	Ñ
L	O	N	G	A	N	I	Z	A	O
O	S	V	E	R	D	U	R	A	S
D	A	S	S	B	D	H	F	G	H
A	R	T	P	O	L	L	O	Y	U
S	F	G	H	N	H	J	K	L	Ñ
A	N	T	I	C	U	C	H	O	S
Z	A	Q	W	S	X	C	V	B	N

