

Estadounidense / Carnes

Platos Fuertes

Filete de Res con
Sellado Inverso
(Reverse Sear)

⌚ Prep: 10m

🔥 Cocción: 50m

🕒 Reposo: 8h

Σ Total: 540m

🍽️ 2 porciones



Ref. visual: J. Kenji López-Alt

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [7]

- ☐ 2 lbs Corte grueso de Ribeye o New York Strip (mínimo 1.5 a 2 pulgadas) (USDA Prime / Choice Beef)
- ☐ 1 cucharada Sal kosher en grano (Diamond Crystal)
- ☐ 1 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 1 cucharada Aceite neutro de alto punto de humo (aguacate o sebo de res)
- ☐ 2 cucharadas Mantequilla sin sal
- ☐ 3 dientes Dientes de ajo ligeramente machacados
- ☐ 4 ramitas Ramitas de tomillo fresco



GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Filete Grueso: Thick Cut Bone-In Ribeye Steak (1.5 – 2 inches)

Grosor indispensable para permitir que el sellado inverso funcione sin sobrecocer el centro. • 📍 Carnicería de Costco o Whole Foods.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Salmuera Seca

⌚ 8h (480m)

Sazona el corte generosamente con 1 cucharada de sal kosher y 1 cucharadita de pimienta negra recién molida sobre una rejilla y déjalo destapado en el refrigerador de 8 a 24 horas.

✓ Control: Superficie de color rojo oscuro seca al tacto.
- 2

Cocción Lenta en Horno

⌚ 45 min

Hornea a 250°F (121°C) sobre la rejilla hasta que el centro marque 115°F (46°C) para punto medio-rojo (o 130°F / 54°C si buscas el estándar final USDA de 145°F / 63°C).

✓ Control: Carne tibia con superficie apergaminada.
- 3

Sartén de Hierro Humeante

⌚ 5 min

Calienta la sartén de hierro con 1 cucharada de aceite neutro de alto punto de humo hasta que comience a humear intensamente.

✓ Control: Hierro a más de 500°F.
- 4

Sellado Relámpago con Mantequilla y Aromáticos

⌚ 2 min

Sella el filete 45 segundos por lado añadiendo 2 cucharadas de mantequilla sin sal, 3 dientes de ajo machacados y 4 ramitas de tomillo fresco hasta alcanzar 130°F (54°C) para término medio-rojo (o 145°F / 63°C con 3 minutos de reposo para estándar USDA). Pasa a la tabla y corta de inmediato.

✓ Control: Costra crujiente caoba sin banda gris.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) MÍNIMO OFICIAL USDA PARA CORTES ENTEROS DE RES CON 3 MINUTOS DE REPOSO

Seguridad Alimentaria USDA (≥145°F / 63°C + 3 min de reposo) vs Punto Culinario Término Medio-Rojo (130°F–135°F / 54°C–57°C): El USDA establece 145°F (63°C) con 3 minutos de reposo como el mínimo de seguridad microbiológica para cortes enteros de res. Si prefieres un punto culinario medio-rojo (medium-rare) a 130°F–135°F (54°C–57°C), utiliza cortes intactos no suavizados mecánicamente y sella toda la superficie a alta temperatura.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Interior perfectamente rosado de borde a borde (wall-to-wall medium-rare) con costra dorada caoba sin la temida banda gris de sobrecocción.



POR QUÉ FUNCIONA:

El Sellado Inverso y la Reacción de Maillard: Cocinar primero a baja temperatura a 250°F (121°C) seca la humedad superficial de la carne. Al entrar a la sartén caliente, la reacción de Maillard ocurre en segundos sin enfriar el hierro ni crear una banda gris.



EVITA ESTE ERROR:

Banda gris gruesa bajo la costra: Asegúrate de que la sartén esté a más de 500°F y sella máximo 45 segundos por lado.