

## PAQUETITOS DE CARNE Y MAÍZ

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 4 paquetitos

### Ingredientes

#### Para hacer los vegetales:

2 tazas de granos de maíz frescos, de 2 mazorcas medianas

1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos

1 chalote grande, cortado en cubitos o cebolla roja

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

Pimienta negra, al gusto

#### Para hacer los rollito de carne:

1 libra de carne molida sin grasa\*

1/3 taza de harina de avena\*

8 cucharadas de salsa BBQ

1/4 taza de cebolla picada

1 huevo grande

1 cucharadita de orégano seco

3/4 cucharadita de sal

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C) y prepara 4 piezas grandes (10x18 pulgadas) de papel de aluminio fuerte (si no tiene heavy duty, hacerlo doble) y ponerlas en una superficie plana.
2. Coloca las verduras en un recipiente mediano, agrega el aceite de oliva, y mezcla bien con aceite de oliva, 1 cucharadita de sal y pimienta negra, mezclar bien. Dejar aparte.
3. En un otro recipiente mediano, combinar la carne molida, la avena, 4 cucharadas de salsa barbacoa, la cebolla, el huevo, sal y el orégano, mezclar bien.
4. Divide la mezcla en 4 porciones iguales y forma porciones en forma ovalada o la forma que te apetezca.



5. En los pedazos de papel aluminio, divide los vegetales entre los 4 pedazos, colócalos en el centro de cada papel; encima de los vegetales colocar los rollitos de carne y untarles encima las 4 cucharadas restantes de la salsa BBQ.
6. Dobla los lados largos del papel de aluminio, de modo que los extremos se unan sobre los paquetitos. Doblar dos veces los extremos, dejando espacio para que circule el calor en el interior. Doblar veces los dos extremos cortos para sellar el paquete herméticamente, para que no se escape el vapor.
7. Colocar los paquetitos en una bandeja para hornear grande y cocinar por 30 minutos. Sacarlos del horno y colocarlos con cuidado sobre cada plato.. Comida lista. Acompañalos con extra salsa BBQ si lo quieres.

**Notas:**

\*La carne molida la puedes sustituir por carne de pavo o carne de pollo, según tu gusto.

\*Si no tienes harina de avena, solo licuar las hojuelas de maíz hasta que se hagan harina y listo, ya tenes la harina.

\*Si no te gusta la salsa BBQ, puedes sustituirla por salsa de tomate.