

365
SANGUCHI

365 SANGUCHES

Puede ser medio obvio, pero mi comida preferida son los sángruches. Y es que amo sentir en un mismo mordisco distintos sabores, texturas y olores. Y para eso, los sángruches son los campeones del mundo mundial.

Con más de **1.372 en el cuerpo**, me preguntan mucho: “¿No te cansái de comer siempre lo mismo?”. Pero la respuesta es fácil: ¡¡Imposible!! Y es que esta preparación es un plato universal y mega versátil. Mezclan tantos tipos de panes, carnes, verduras, salsas... que **las combinaciones son infinitas**. Sí admito que a veces me canso de, por ejemplo, las burgers. Si llevo veinte hamburguesas seguidas, tal vez un Big Mac no me parezca lo más sexy. Pero ahí me agarro de la flexibilidad de este producto y me como uno de pescado, o de pollo, o incluso vegetariano. Así, es muy difícil cansarme. Desde ahí nace mi profundo amor y devoción sanguchera.

Ahora, mi relación con los sángruches tiene varias aristas. La primera es que no nació con 365 Sanguchez (ya les contaré sobre eso), sino que el amor por esta joya gastronómica viene desde muuuucho antes.

Mi papá, “el Hush”, siempre ha sido bien sanguchero. Pero de los tradicionales. No le gusta mezclar mucha cosa. Lo suyo es lo simple: un buen pan, harta mantequilla (y cuando digo harta, es HAAAARTA HARTA), un buen queso, y listo. Si hay algún jamón pro, bienvenido. Pero hasta ahí llegaba (y llega. De hecho, siempre se ríe de las fotos que subo y de los sángruches que cocino, porque no entiende cómo meto tanta cosa entre panes). Y una

de sus maneras de expresarnos cariño, era que en cada viaje que se pegaba por Chile, siempre nos traía a mí y a mis hermanos un sanguchito. Uno clásico era el aliado de **Cecinas Soler de Curicó**. Me encantaba ver esa verdadera obra arquitectónica. **Eran capas, tras capas, tras capas** de un finísimo jamón. Y pasaba lo mismo con el queso. Una lámina, dos láminas, tres, cuatro, cinco... ¡eran como mil! Y combinaban a la perfección.

Pero las muestras de cariño sangucheras no se quedaban solo en esas escapadas de Santiago. También, cuando “Tía Rosita”, mi santísima madre, nos dejaba un fin de semana y mi papá se tenía que hacer cargo de nosotros, se escapaba a una panadería a comprar unos baguettes, y luego hacía un tour buscando el mejor queso y el mejor jamón del barrio. Así, los siete hermanos nos chantábamos unos sanguchitos EXQUISITOS. Todavía me acuerdo cuando pasamos del “baguette-mucha mantequilla-jamón-queso”, a la versión gourmet: pan de hoja-muuuucho pero mucho queso crema-jamón serrano-rúcula. Una jo-yi-ta que los invito a probar.

Así que, como se habrán dado cuenta, **crecí rodeado de amor sanguchero**. Y por ser el menor de siete hermanos, también me tocó el beneficio de que los mayores me invitaban a restaurantes más bacanes y más ricos que a los lugares donde íbamos con mis amigos. Gracias a eso, pude conocer tempranamente varios locales que me empezaron a despertar la chispa sanguchera: el **Lomit's**, la **Antigua Fuente**, el **Dominó**... y bueno, para qué les voy a mentir, siempre tendrán un lugar en mi corazón los restaurantes de comida rápida a los que iba-

mos mucho con mis amigos. **McDonald's** (mejores papas fritas del mundo), **Burger King** (aguante la Steakhouse y los aros de cebolla fritos), el **Subway** (mi primera aproximación a probar algo similar a la cebolla caramelizada), o incluso algunos que ya nos dejaron, como el **Lomitón** (¡un clásico chileno!).

La segunda arista es bastante divertida, porque como que se asumió desde un principio que yo era seco cocinando. Y la verdad, hasta el 2015 **no sabía ni tostar pan**. Era un desastre. Más que me quedaran bien o mal las cosas, la verdad es que nunca cocinaba. NUNCA. Me daba lata, y lamentablemente no tuve esas tradiciones familiares que me encanta escuchar de amigos, de que la abuelita cocinaba unas pastas increíbles, que todos los domingos armaban un asado o que tenían un día fijo en la semana donde cocinaban improvisando con lo que tenían en la despensa.

Pero siempre he dicho que mi vida se resume en una mezcla de películas como *Patch Adams*, *You, me and Dupree* y *Yes Man*. Me voy a concentrar en esta última porque de las primeras dos ya tendremos tiempo para hablar en otro momento. Tal como lo hacía Jim Carrey, **tiendo a decir que “sí” a todas las invitaciones que se me presentan**, todavía me acuerdo cuando en 2015 me llaman del programa del 13C *En casa se come mejor*, conducido por Carola Varleta. Ahí les juro que era incapaz de hervir agua, y la invitación era a cocinarle tres platos al reconocido chef Mikel Zulueta y al crítico gastronómico Raúl Yáñez, que hacían de jueces. ¡Todo un desafío! Pero obviamente dije que sí, que aperraba. Estuve cuatro días con mi polola cocinando miles de veces los mismos platos y me junté con amigos chefs para que me enseñaran técnicas para cortar, cocinar, montar. ¡Al final salió súper bien! Y desde ahí, no paré: además de comer y escribir sobre sándwiches, ahora también **los iba a cocinar**.

LA LOCURA

En 2014, mientras trabajaba en una agencia de publicidad, decidí abrir un blog. En ese momento no sabía muy bien qué era, pero BENDITO GOOGLE. Ahí aprendí a programar, diseñar y publicar mi primera página web (no era bonita, pero lo perfecto es

enemigo de lo bueno). Y decidí que iba a comenzar a escribir notas sobre los dos grandes temas que más me gustaban: marketing... y sándwiches. Sé que no tienen ningún nexo (o al menos eso pensaba). Pero como era mi blog, quería escribir sobre **mis pasiones**, así que me lancé no más.

Se llamaba *El lápiz de Pipe*, y junto a campañas publicitarias, opiniones de comerciales de televisión y nuevas tendencias en marketing, iba publicando los distintos sanguchitos que me iba comiendo. Esto nunca tuvo un fin comercial, ni tampoco una aspiración de viralizarse. Nada. Solo respondía a mis gustos y a una petición de mi gran amigo Joaquín Contreras de que “armara un lugar donde juntase todas mis recomendaciones gastronómicas”. Gracias a las variadas salidas con mis hermanos mayores, mis amigos solían preguntarme por datos para ir a comer. Y gracias a este blog, los iba a ayudar a encontrar **todos los datos en un mismo lugar**.

Con el pasar del tiempo y a medida que sumaba más y más sanguchitos a la web, se empezó a mover la cosa. Todavía me acuerdo cuando me contactó “el amigo de un amigo” pidiéndome datos de hamburguesas para celebrar un aniversario con su polola. “Mish”, dije. “~~El weón cagado~~”. “Bacán poder llegar e influenciar a gente desconocida”. Y este pensamiento lo pude confirmar poco tiempo después, cuando me contactó un restaurante **invitándome a comer... ¡GRATIS!** No podía creerlo. Un local quería invitarme a comer para que yo escribiera algo de ellos. En ese momento no usaba redes sociales (creo que la única activa era Facebook), pero les interesaba mi blog. ¡Un sueño! Que me regalaran una invitación a comer se sentía como el mejor de los sueldos. Y ahí caché que esto tenía potencial. Que se podía hacer algo. Y todavía me acuerdo cuando, mientras esperaba a un cliente para una reunión de la agencia, le comenté a mi compañero Gonzalo sobre mi sueño: “Voy a lograr que me paguen por comer sándwiches”. Obviamente sonaba a una locura. ¡Era el sueño del pibe! Pero con la cantidad de visitas que recibía mes a mes para mi blog, junto con los comentarios de distintos restaurantes que se iban sumando para invitarme a probar, había materia prima para intentarlo.

Así que estuve seis meses preparando el plan de negocios. Para que tuviese éxito, definí un par de parámetros.

Primero: que fuese algo **loco**. La gente no habla de cosas normales; busca cosas que llamen la atención. Cosas raras. Cosas que generen conversación. Así que siguiendo el concepto de *Purple Cow* de Seth Godin, en vez de simplemente tener un blog de sándwiches, decidí que **ME IBA A COMER 365 SÁNGUCHES EN 365 DÍAS**. Tal cual, uno diario, durante todo un año. Las primeras veces que conté esta idea, me dijeron que estaba loco, que me iba a morir... ¡y esa era justamente la reacción que necesitaba! Partimos bien.

Segundo: que fuese **útil** para las personas. Si quería que este proyecto fuese mi trabajo, necesitaba que la gente pudiese usarlo en su día a día. Por eso, gracias a un sistema de calificación (¡aguanten las narices de chanchol!), de hashtags en Instagram y mi sitio web, iban a poder buscar dónde salir a comer su próximo sanguchito. Mi idea era que pudiesen filtrar por nota, por zona, por nombre del restorán, e incluso por tipo de sándwich.

Tercero: que tuviese **consistencia**. Esto no servía de nada si un mes publicaba cuatro artículos y al mes siguiente ninguno. Por eso iba a publicar **toooooodos los días del año**, a la misma hora y con el mismo formato: número de sándwich, la reseña, la nota y el precio.

Y cuarto: que fuese **identificable**. En internet había miles de fotos de sándwiches, y con el auge de Instagram cada vez eran mejores. Sabía que las mías no iban a destacar precisamente por su técnica ni encuadre ni iluminación. Pero quería que, cuando vieran mi foto, supieran que era la mía y no otra cualquiera. Así que hice lo más obvio del mundo: **me incluí en todas las fotos**. Así, si la veías en una red social, en Google, impresa o donde fuese, sabrías sí o sí que la foto era mía. Misión cumplida.

Y con esos parámetros definidos, inventé este lindo proyecto de *365 Sándwiches* que, después de seis meses, logré financiar entre dos marcas que confiaron en mí. Así, un 16 de agosto de 2016, renuncié a mi trabajo normal de nueve a seis, para dedicarme a comer **un sándwich diario por un año**. Mi nueva pega. La mejor del mundo.

POR CHILE

Cuando partí con esta aventura sanguchera, admito que tuve miedo. Primero, porque pasé a ganar mucho menos plata que en mi antiguo trabajo. Y segundo, porque al llevar cien o un poco más de sándwiches comidos y publicados en mi cuenta de Instagram, admito que la reacción de la gente no había sido taaaan power como para impresionar a mis auspiciadores. De hecho, tuve reuniones donde obviamente dudaron del proyecto y plantearon la idea de terminarlo. De dejarlo ahí. Pero los convencí y confiaron nuevamente, apuntando a que entre más tiempo le diéramos a *365 Sándwiches*, más y más loco sería, y también más y más masivo se haría. Dicho y hecho: al llegar a los **ciento cincuenta sándwiches**, la gente se empezó a preguntar si de verdad yo estaba tan loco como para comer un sándwich diario. A los **doscientos** ya empezaron a tener fe, y entre que les servía como guía gastronómica para salir a comer y el morbo de averiguar si lo lograría, naturalmente el proyecto dio un salto y empezó a llegar a más y más gente. Me comenzaron a entrevistar de distintos diarios nacionales, tuve un par de invitaciones a programas de televisión, y ya llegando a los **trescientos sanguchitos** podía decir que tenía una base de seguidores apasionados por el mismo tema que yo, ultra fieles y pendientes del contenido que iba subiendo (¡Y que sigue hasta el día de hoy más viva que nunca! ¡Aguante 365 University y su alumnado!).

Así fue que terminé **mi primer año comiendo un sándwich al día**. Y cuando llegó el último día, admito que no tenía planes de cómo seguir. Pero se dio la oportunidad de tener mi propio programa de televisión en el 13C llamado *Sándwiches*, donde recorrería Chile nuevamente, entrevistando a más de doscientos cincuenta dueños de restaurantes que me mostrarían sus técnicas y compartiríamos unos sanguchitos.

POR EL MUNDO

Cuando se acercaba el fin del programa, me puse a pensar en cuál sería el siguiente paso de *365 Sándwiches*. Y aunque fuese loco, si el primer año fue recorriendo Chile para buscar el mejor sándwich, naturalmente pensaba que ahora me tocaba **recorrer el mundo**.

El desafío era gigante. Ahora tenía que levantar más plata, organizarme muchísimo mejor, pero admito que esta vez fue más fácil porque ya tenía algo que mostrar. Ya éramos (¡y somos!) la comunidad sanguchera más grande de Chile. Así que después de varias reuniones con auspiciadores, me lancé no más: **otros trescientos sesenta y cinco sán-gu-ches en un año**, pero esta vez mientras visitaba cincuenta y dos ciudades en más de treinta países de los cinco continentes. Un pequeño dato es que realmente terminé comiéndome como cuatrocientos cincuenta, porque en cada ciudad iba conociendo gente igual de apasionada por los sán-gu-ches que yo, entonces a veces nos comíamos varios en un mismo día. ¡Aguante la comunidad sanguchera!

Este proyecto no solo me permitió recorrer mi país conociendo emprendedores, sino que también el mundo, acompañado de mi polola, la Cata, y de mi hermano James. Además, me junté con varios cracks del mundo hamburguesero: pude almorzar (una hamburguesa) con George Motz, algo así como el patrón de las burgers. También cociné y compartimos unas burgers con Mark Rosati, el chef ejecutivo de **Shake Shack**, una de las mejores cadenas de hamburguesas del mundo. Hicimos ruta con @BurgerKid y con Rodo en Buenos Aires, además de comerme una de las mejores burgers de Argentina con Leno, de @BurgerFacts. En Miami fui al museo de la hamburguesa de @BurgerBeast, además de probar en marcha blanca su hamburguesería (que finalmente por el Coronavirus nunca pudo ver la luz). También cocinamos sán-gu-ches de pollo frito con Momo Palomo en Sao Paulo y con César González en Miami. Nos juntamos a almorzar con Gary Medel en Estambul en el restorán de Nusret (*Salt Bae*). Y así una lista gigante de grandes amigos con los que **compartimos una pasión en común: los sán-gu-ches y las hamburguesas**. ¡Más linda que la comunidad del Chavo!

ESTE LIBRO

Y bueno, terminado el primer año, cerrado el ciclo de mi programa de TV, después de haber dado la vuelta al mundo, con **más de 1.300 sán-gu-ches en el cuerpo en los últimos tres años**, y habiendo lanzado mi propia sanguchería... ¿qué se venía? ¡Mi gran sueño! Uno que creo que todos aspiramos a lograr algún día: ¡mi propio libro! Qué orgullo. Pero

lo que más me gusta es que este primer volumen de *365 Sanguchez* es una recopilación de **las recetas de las sangucherías a las que más cariño les tengo en Chile**. Son recetas de mis amigos, de grandes sangucheros que he ido conociendo, y son preparaciones que muchos de ustedes también conocen y seguramente han probado varias veces. Son las recetas de los sán-gu-ches de los que me enamoré. Está el preferido de mi papá, el de mi hermano, unos clásicos donde he ido mil veces, otros más nuevos a los que me he vuelto adicto...

Con este libro la idea es que puedan recrear en sus casas algunos de **los sán-gu-ches más icónicos del país**. Y les adelanto que ya tengo en mente hacer un segundo libro, pero con recetas más, donde vaya recreando los mejores sán-gu-ches y burgers que probé en la vuelta al mundo. ¡No es malo!

Espero que lo usen mucho. Que lo manchen ~~para que se compren otro~~, que lo tengan en la cocina siempre abierto, o en el living para que más gente se apasione por el mundo sanguchero. Que lo rayen con anotaciones, tips e historias. Y que por sobre todo, coman sus sán-gu-ches y hamburguesas preferidas de Chile.

MANDAMIENTOS SANGUCHEROS

Siempre escuchamos eso de que “sobre gustos no hay nada escrito”. Pero admito que, quitando lo políticamente correcto de decir “que cada uno coma a su manera”, sí creo que en la cocina y especialmente haciendo sándwiches y hamburguesas, hay un par de reglas que estoy seguro que los harán enamorarse aún más de los sanguchitos que hagan.

Esta es mi biblia sanguchera. Las pautas que siempre sigo. Mi guía que hace que todo lo que cocino tenga un estilo en común. Y finalmente, una serie de herramientas que he adquirido en estos últimos siete años dedicado a los sándwiches, que los van a ayudar a cocinar burgers más ricas, con texturas y hasta más bonitas.

Ojalá les hagan sentido. Si no, ~~feliz de debatir~~. Sería bacán leer sus comentarios diciendo que los empujaron a usar y que están felices.

Acá les dejo mis Mandamientos Sangucheros.

1 ENGRASAR Y TOSTAR EL PANCITO

Puede sonar muy simple, pero este es un game changer. Hay tantos sándwiches potencialmente buenos que terminan siendo un desastre simplemente porque se les olvidó dorar el pancito. Y al revés también: uno se siente en el Olimpo cuando ese churrasco italiano viene en un pan calentito, perfectamente bronceado en sus caras internas como si viniese llegando de Ibiza o Tulum. ¡Y es tan fácil! Un poquito de mantequilla y a tostar, ya sea en la plancha/sartén o a la parrilla.

Igual, hay un par de mini tips para hacerlo perfecto, como por ejemplo, tostar a fuego medio-bajo, para que así la miga interna alcance a calentarse y la miga externa se ponga crispy y doradita. O también aplicar la materia grasa directamente al pancito más que sobre la plancha, para así usar menos y asegurar que el 100% del área esté pintadito con esa grasa rica.

¿Por qué digo **engrasar** en vez de enmantequillar? Porque la verdad es que puedes hacerlo con mayonesa (sí, no hay problema con calentar la mayo de supermercado), con la grasita que sobró cuando cocinaste tocino o una burger, con aceite, etc.

¿Por qué es tan importante este Mandamiento?

 **Aporta textura:** especialmente en los panes suaves como frica, brioche o de papa, al engrasar y dorar vas a generar una costra crocante que va a complementar la textura esponjosa y suave.

 **Se ve más sexy:** es fácil notarlo. No hay nada más bonito que un pancito perfectamente tostado. Hasta les va a servir cuando monten, porque esa capita de color distinta va a aportar mucho en el resultado final.

 **¡Más rico!** cuando doramos cualquier alimento estamos provocando la reacción de Maillard. Y en resumen, entre más Maillard, más sabor.

 **Resucita panes:** si tu pancito no está tan fresco, no lo botes. Al usar este Mandamiento, la miga se va a rehidratar, la corteza incluso se ablandará un poquito, y el pan quedará perfect.

 **Impermeabiliza el pan:** probablemente el factor más importante. Esa costra que se genera en la miga exterior, va a ayudar a aguantar los jugos y salsas de tu sándwich o hamburguesa. Clave para que no se te desarme cuando comas con las manos (es decir, SIEMPRE).

2 DOBLE SALSA

Las sangucherías suelen ofrecer los mismos montajes: carne, queso, tomate, lechuga y cebolla. Y así, en general las combinaciones de ingredientes son iguales, porque responden al “gusto general”. No solo eso, sino que también es bastante probable que los locales le compren la carne o el pan a un mismo proveedor, haciendo cada vez más difícil la diferenciación. Es aquí donde entra a jugar este Mandamiento, porque en las salsas encontramos el lienzo perfecto para que los cocineros se vuelen combinando distintos sabores, texturas y olores hasta crear “la salsa de la casa”. Muchas veces esta salsa es lo que identifica a los restaurantes. Piensen en la salsa Big Mac, Shake Shack o Chick-Fil A. Joyas sangucheras todas, y son íconos porque ayudan a identificar el sabor particular de cada lugar.

Las salsas son el elemento identificador, por lo que se invierte tiempo, cariño y trabajo en su creación, para hacerlas exquisitas. Y como son exquisitas, debemos usarlas el doble, para tener el doble de sabor. Así que siempre pónganle salsita a sus sánduches en ambas caras interiores del pan.

Aparte, sirve para humectar un poquito y darle cremosidad/untuosidad a sus preparaciones.

3 COCINAR Y MONTAR EN FUNCIÓN DEL PAN

Es importante que siempre pensemos nuestro sánduche o burger en función del pan que vamos a usar.

 **Tamaño:** es clave que calculemos para que la hamburguesa (que al cocinarse pierde parte de su diámetro), termine siendo del mismo porte del pan. ¡No hay nada peor que pegarse un mordisco y probar puro pan! Por muy rico que sea, uno busca tener todos los ingredientes en cada mordida. Así que al hacer hamburguesas, siempre hagan discos de carne un poco más grandes que el pan. El cuánto se achicará dependerá del punto de cocción, del porcentaje de grasa y del grosor de la hamburguesa. Así siempre tendrán la proporción perfecta de pan, carne, toppings y salsas.

 **Textura:** si están usando un pan de corteza crocante, como el ciabatta o el baguette, es una buena idea que en el relleno busquen ingredientes más blandos para así jugar con las diferentes texturas. Lo mismo pasa al revés: si usan un pan blando y esponjoso como el brioche, sí o sí tienen que buscar toppings que contrasten, como un aro de cebolla frito, tocino o alguna verdura crocante.

4 CONOCER LA CARNE

Sé que muchas veces no contamos con los implementos perfectos, que nos falta tiempo o incluso nos da lata moler nuestra propia carne. Y por lo mismo, no reniego de las burgers congeladas ni la carne molida de supermercado.

Pero sí quiero decirles que una vez que muelan su propia carne, les va a costar volver atrás. Y es que tiene taaaantos ¡pero tantos beneficios!

De partida, sabes qué estás comiendo. En los supermercados siempre me ha llamado la atención la carne “molida especial”. Es tan especial, que no tienes idea qué hay adentro. Despantes, cortes, grasa, desechos... ¡ni idea! Y les aseguro que si usan músculos completos, van a terminar con mejores hamburguesas. Confirmado.

Además, al moler ustedes mismos, ya sea en la casa o que un carnicero les muela los cortes que le pidan, muchas veces van a poder controlar el grano de molienda, el porcentaje de grasa, el sabor y la textura de la burger. Pueden aprender más sobre este tema en mi canal de YouTube y/o viendo la página 21 donde les comparto algunos blends que siempre funcionan.

5 EN LA GRASA ESTÁ LA GRACIA

Mucha gente le tiene miedo a la grasa. En general, en los supermercados vemos que la carne molida está con 3, 5, 7 o 10% de grasa como máximo.

Es una palabra que puede sonar mal, que nos puede provocar cierto rechazo, pero yo quiero cambiar eso. Quiero reposicionar a la grasa, porque tal como decía Oliver Atom, la grasa es *nuestra amiga*.

Y ojo que grasa es, por ejemplo, la mantequilla. O si usas una salsa en base a mayonesa, ahí también tienes grasa. Así que perdámosle el miedo, y empecemos a buscarla, porque no hay nada más rico que ir construyendo “capitas de grasa” para darle sabor a un sánduche: pan brioche (que tiene harta mantequilla) con un alioli. Le pones una hamburguesa, queso (que también tiene harta grasita), tocino (acá no voy a comentar)... ¡JOYA DE HAMBURGUESA!

Tener un buen porcentaje de grasa en los cortes de carne nos va a ayudar a varias cosas.

🔪 Junto a una buena temperatura, la grasa ayudará a que no se nos **desarme** la hamburguesa (evitando uno de los grandes PECADOS SANGUCHEROS, que es amasar la carne. Más adelante les hablaré sobre eso).

🔪 Además, la grasa es **sabor** (o “potencial sabor”, porque hay que calentarla). Y con buena grasa, no necesitarán tantos aliños y empezarán a olvidar el comino, el perejil, la cebolla, el pimentón, hierbas y otras especias, porque notarán que la misma carne y su respectiva grasa hacen la pega y entregan todo el sabor que buscamos.

🔪 Por último, la grasa en la carne nos va a ayudar a que **no se seque**. Es como una especie de seguro de vida, porque se nos pueden pasar un par de grados de cocción, pero la grasa la mantendrá jugosa. He ahí el secreto de las famosas (y exquisitas) smashed burgers, que se cocinan en su propia grasita. Un lujo.

6 DÉJENLA AHÍ

Muchos crecimos con la (mala) costumbre de estar revisando constantemente las hamburguesas. Las tiramos a la parrilla, y al minuto estamos levantando un poquito “para ver cómo va”. Bueno, al hacer eso, estamos minimizando la reacción de Maillard. Es decir, estamos evitando que se genere la famosa costrita, y por lo mismo, estamos evitando que se genere una capa de sabor. Hay distintas teorías sobre cuántas veces dar vuelta las hamburguesas, pero yo soy fiel creyente que la respuesta es SOLO UNA VEZ. Así que pon tu burger a cocinar, no la toques, y cuando veas que la mioglobina (“los juguitos rojos”) comiencen a aparecer por la superficie, será momento de dar vuelta tu carne. Y listo. Nunca más.

7 CARIÑO A CADA INGREDIENTE

Este puede ser el Mandamiento Sanguchero más básico, pero pucha que cuesta verlo en la práctica... ¡y marca mucho la diferencia! Y eso que tiene un fundamento bastante histórico, porque viene desde la escuela gastronómica francesa, la más influyente del mundo, y la gracia es que **cada elemento** tiene que llevar su sa-

zón. Ellos van dando sabor en capas, y eso es lo que tenemos que aplicar a sánduches y hamburguesas. Darle ese toquecito especial a cada topping.

Si van a usar rodajas de tomate, pónganles sal y pimienta. Suena obvio, pero les juro que la mayoría de las sangucherías operan bajo la regla de que “la carne tiene suficiente sal, así que no es necesario ponerle al resto de las cosas”. ¡MENTIRA! Por favor, no hagan caso a quienes dicen esa blasfemia.

Cada capa de un sánduche tiene que estar debidamente condimentada. Su paladar se los agradecerá. Además que es una lata cuando se te cae un poco de palta al plato, lo recoges con la mano y chúm pa'entro, y viene sin nada de sal. ¡Te mató la experiencia! Así que recuerden ese mini pasito extra, y cuando pongan una lechuga en su Big Mac casero, pónganle un mini toque de aceite de oliva, sal y limón, y será el mejor Big Mac de sus vidas. ¿Cebolla? Puede ir asada, caramelizada, tatemada, encurtida... ¡o al menos sazónada! Y ya hace la diferencia.

8 MISE EN PLACE

En verdad esto es más un Mandamiento gastronómico que Sanguchero.

Mise en place (“puesta en su lugar”), también conocido como “MEP”, se refiere a tener todo listo para el proceso de cocina y montaje. Tener el pan cortado, la mantequilla derretida para cumplir con el primer Mandamiento Sanguchero, la burger ya formada, las verduras lavadas y cortadas, las salsas listas, los platos, potes y cubiertos

dispuestos, el queso fuera de su empaque, y todo lo que se necesite a la vista y a la mano.

Básicamente, es ORDEN para concentrarse en cocinar la mejor burger de tu vida y no gastar tiempo en cosas que pudieron hacerse antes.

9 SAL, SAL, SAL

Es demasiado importante saber qué tipo de sal es mejor para cada preparación, y para eso, es ideal tener un molinillo ajustable. Así podrán usar sal entrefina para dar un toque final a una burger gruesa, o sal fina para que se absorba rápido si van a hacer hamburguesas delgaditas, etc.

Pero por sobre todo, lo más importante es saber CUÁNDO USARLA. Sí chiquillos, porque si los puedo obligar a memorizar UNA regla, es que le pongan sal a sus burgers solo una vez que están formadas y ya las tiran a cocinar. Ese es el momento. No antes, porque si salan la mezcla de carne antes de formarla, van a deshidratarla y perderán esos valiosos juguitos, además que la mezcla se apelmazará y quedará como un paté, como una pasta, sin espacio para que los jugos recorran el disco de carne.

10 TEXTURÍ-CENLO

Son una lata los sándwiches con todos sus ingredientes blandos. Es como comer puré. O todos crocantes. Es mucho más sexy un sanguchito que tenga contrastes de texturas.

De hecho, si lo piensan, la hamburguesa en sí ya está texturizada: por dentro es blandita y jugosa, y por fuera tiene una costrita crocante. Así que atrévanse a combinar distintas texturas y van a tener mejores sanguchitos.

11 TEMPERATURA

Esta variable es CLAVE en toda la gastronomía. Por eso, les recomiendo encarecidamente que tengan siempre a mano un termómetro de cocina infrarrojo (de esas pistolitas), y también uno digital instantáneo (de esos que se pinchan). Este último es muy útil para sacar las burgers siempre al punto deseado.

Cuando hablamos de temperatura y hamburguesas, hay dos grandes claves:

☷ La primera, es que necesitamos **frío** antes de cocinar. Yo siempre pongo a cocinar mis burgers recién sacadas del frío. Incluso, si vas a moler tú, es bueno darle un golpe de freezer a la carne (unos 20-25 minutos), además de tener las partes desmontables de tu moladora en el freezer. Mientras más frío tengamos en la etapa previa a la cocción, mejor se mantendrá la forma de la burger y conservaremos la grasita y el sabor dentro del disco.

☷ El segundo, es que para cocinar burgers, el 99.9% de las veces necesitamos **alta temperatura**. El calor acá es nuestro amigo, porque ayudará a generar esa amada costrita llena de sabor.

12 LAS BURGERS Y LOS SÁNGUCHES SE COMEN CON LAS MANOS

Acá no me importa lo que digan. Al comer con las manos, está científicamente comprobado que las hamburguesas son más ricas. No tengo pruebas, pero tampoco dudas. Los cubiertos te dejan un sabor menos intenso (y de madera son los peores en cuanto a sabor. Como que te secan el paladar y lo último que se queda en la boca es el sabor a madera. Malísimo).

Si se enfrentan a alguna bestialidad sanguchera como lo son los de nuestras queridas fuentes de soda, por último péguenle un corte a la mitad o en cuatro, y ahí apliquen manos. Me lo van a agradecer. Mancharse es parte del rito. Incluso, por esta razón siempre digo que el mejor panorama para una primera cita es ir a una sanguchería. Con palta en el bigote, mayonesa casera corriéndote por el brazo y muchas veces peleando contra la carne que se te escapa por todos lados, es imposible tener máscaras. Uno se muestra tal como es. Por eso, los sándwiches son amor. Y del bueno.

PRO TIP: después de un mordisco, “descansen” la hamburguesa en sus manos, pero dada vuelta. Por lo general, la corona de los panes tiene más miga, y no ha sido presionada por la gravedad como sí lo ha sido la base. Así evitan que se humedezca y aguanta más tiempo con su forma original ;)



CÓMO HACER UN HAMBURGUÉS



UNA BURGUESA

Uf. En verdad se podría publicar un libro entero sobre esto (de hecho, ya estoy soñando con un libro *365 University* que sea mucho más técnico, donde podamos entrar full en detalle en cada uno de los procesos, herramientas y técnicas para hacer sánguches y hamburguesas). Pero igual quería incluir esta sección donde les entregue los consejos clave que tienen que seguir para lograr mejores burgers.

De partida, si se saltaron los Mandamientos Sangucheros, échense un par de páginas para atrás, porque ahí hay varias reglas muy importantes, además de algunos pecados que tienen que evitar. Igual acá los repasaré brevemente, pero teniendo claros los Mandamientos, partimos de una buena base.

Voy a dividir esto en cuatro partes para que vayamos bien ordenados.



1 ELEGIR LA CARNE

Comencemos teniendo claro que lo más importante de una burger, obviamente, es la carne en sí. Por eso, entre mejor carne usemos, mejores hamburguesas vamos a lograr. ¿A qué me refiero con “mejor carne”?

🍔 **Músculos completos:** si quieren subir el nivel, tienen que sí o sí empezar a usar músculos completos. Dejar atrás la “molida especial” del supermercado, y pedir que te muelan o moler en tu casa cortes enteros. Sí, esos que quizás tirarías a la parrilla pueden ser el secreto de la mejor hamburguesa de tu vida.

🍔 **Porcentaje de grasa:** los gringos la tienen súper clara: para una buena burger, hay que buscar una relación de entre 15% y 30% de grasa versus carne (dependiendo de la técnica y punto de cocción). Esta es otra razón más para escapar de la “molida especial”, que con suerte llega al 10%. ¿Cómo saber que tenemos un buen porcentaje de grasa? Las dos formas más fáciles son fijarse “en la cantidad de granitos blancos en relación a los granos rojos” (grasa v/s carne), o bien usar cortes que sepamos que tienen más o menos ese porcentaje.

🍔 **Buenos cortes:** algunos que me han funcionado increíble para hamburguesas son lomo vetado, lomo liso, sobrecostilla, huachalomo, tapapecho, asado de tira, plateada.

🍔 **Maduración de la carne:** uno suele conocer el madurado en seco que se hace en equipos especiales que controlan temperatura y humedad. Pero TODAS las carnes en Chile tienen un “madurado en húmedo”. De partida, entre que se faena el animal y se envasa, pasan unas 48 horas de maduración, gracias a las cuales el músculo se transforma en carne. Pero además, en el etiquetado aparece la fecha de faenación. Y mi recomendación es que busquen una carne que se haya envasado hace unos treinta o cuarenta días para tener un punto óptimo de maduración.

🍔 **Carne fresca:** es verdad que hoy existen técnicas de congelación de alta tecnología que no dañan el producto, pero en general, váyanse siempre por la carne fresca. Su hamburguesa se los agradecerá.

Evitarán que se generen esos cristales que “rompen” la carne y además la deshidratan.

🍔 **Alimentación del animal:** acá depende de gustos. Las dos grandes familias de alimento son el grano y el pasto. El primero, en líneas generales, logra mayor infiltración y porcentaje de grasa, además de un sabor un poquitito más “dulce”. La segunda es más intensa en cuanto a su sabor carnívoro como tal. Más “mineral”. Si me obligan a elegir, me quedo con grano. Pero igual existen alimentos que combinan ambos: parte con pasto, y terminan con grano los últimos meses.

🍔 **Blend:** una de las palabras más de moda en el mundo hamburguesístico. Y no es más que su traducción literal: mezcla. Se refiere al mix de cortes que elegimos para moler y formar nuestra hamburguesa. La gracia es que con un blend uno puede buscar la combinación perfecta entre sabor, porcentaje de grasa y textura. La respuesta correcta sobre “cuál es el mejor blend”, es simplemente que prueben y que verifiquen por ustedes mismos cuál les gusta más. Pero también sé que a veces nos es muy entretenido estar meses probando mezclas hasta llegar a un buen resultado, así que confíen en mí, que les voy a entregar un par de blends que apañan a fondo.

- El primero es uno full gringo, y que en general muchos adoptan porque suele aparecer en los libros de hamburgueserías norteamericanas. Ellos suelen usar $\frac{1}{3}$ **sobrecostilla** + $\frac{1}{3}$ **tapapecho** (“**bris-ket**”) + $\frac{1}{3}$ **huachalomo**. La gracia es que no son cortes caros y tienen buen porcentaje de grasa y buen sabor. Lo “malo” es que los cortes gringos no son iguales a los chilenos, por lo que a veces nos jugamos con este blend buscando el 20-30% de grasa, pero la verdad es que es imposible llegar así con carne nacional (o mejor dicho, “carne no gringa”). De todas formas, igual les va a quedar una hamburguesa atómica.
- Segundo blend, es el más fácil de todos. Y digo esto porque es “un solo corte”, que combina dos. Es el “**asado americano**”, que tiene **parte de huachalomo y parte de sobrecostilla**. Lo mejor es que solo compren un trozo y listo, porque al comprar varios cortes, terminarían haciendo caleeeeeta de carne molida y a veces uno quiere un par de hamburguesitas no más. Este es el que más uso por la relación precio/calidad/facilidad.

- Tercer y último blend, es que usen tres cortes de tres partes distintas de la vaca. Una del tren delantero como la **sobrecostilla**, que les va a dar un sabor fuerte. Una de la espalda, como el **lomo vetado o lomo liso**, que les va a dar textura suave. Y una de la parte de abajo, como la **plateada** o el **brisket** en la parte del “point”, que les va a dar un porcentaje de grasa ideal. Por aquí empiezan a acercarse a mi blend preferido (que guardaré bajo siete llaves hasta publicar mi libro de “365 University”). Pero insisto: atrévanse a probar. Hagan 100% entraña y después 100% posta. Así van a ver el rol de la grasa. Prueben nuevos cortes. Mézclenlos. Y van a llegar a su blend predilecto.

🔪 **Limpieza de la carne:** este es un tema mega técnico, pero vayan a mi canal de YouTube a buscar una clase que hicimos con Felipe Henríquez de la hamburguesería MIT Burger. Ahí aprenderán sobre qué sacar y qué dejar en una carne cuando la queramos usar para hamburguesas. **Spoiler alert:** dejen toda la grasa pero saquen el silver skin, que es esa membrana semitransparente y de color plateado.

2 CÓMO MOLER CARNE

La gran gran gracia de molar tu propia carne, es que puedes perfilar el sabor de la hamburguesa final. Y con esto me refiero a que puedes elegir los cortes, el grano de molienda, el porcentaje de grasa... ¡todo!

🔪 **Molienda:** acá hay que definir cuántas veces se pasa un corte de carne por la moledora, y también con qué grosor de disco. Sobre la cantidad de moliendas: dependerá del método de cocción de la burger, del gramaje final de la hamburguesa y también de los cortes que vamos a usar. Pero así como una regla general, y buscando que tanto la grasa como la carne estén homogéneamente distribuidas, es que la muelan dos veces: la primera por el disco más ancho posible, y la segunda con alguno intermedio o fino. En todo caso, si van a usar un corte que esté muy bien infiltrado, no es necesaria la segunda pasada. Sobre el grosor, también depende del método de cocción que van a usar, pero para que se hagan una idea, yo en general prefiero un grano grueso para que haya espacio para que los jugos fluyan, EXCEPTO cuando hago Smashed

Burgers (ver página 24), es mejor un grano fino para que sea más fácil aplastarlas fuertemente, maximizando el contacto con la plancha y por lo mismo, maximizando la reacción de Maillard a.k.a. sabor.

🔪 **Formas de moler carne:** el ideal es en una moledora eléctrica (hace años me compré una manual por el tema romántico, pero en verdad es una lata y quedas cansadísimo. Mucho más eficiente la eléctrica). Fíjense bien en la cantidad de discos que trae, sus grosores y en la potencia de la máquina. Pero si no tienen máquina, no se preocupen, que se puede hacer de vaaaarias formas: pedirle al carnicero que la muela por ustedes (acá no pueden elegir la cantidad de veces ni el grosor del grano, además que no saben si la moledora ya tiene carne de una mezcla anterior, pero igual apaña); usar un robot de cocina tipo Kitchen Aid con el accesorio de moler carne; a cuchillo; o incluso en la juguera, pero apretando súper brevemente para evitar que se forme una pasta.

🔪 **Temperatura:** acá es ULTRA clave que la carne esté lo más fría posible. Yo pongo la carne en el freezer unos veinte minutos antes, para que no se congele pero que sí esté muy firme. Esto ayuda a que la grasa quede dentro de la burger, aportando jugosidad y sabor. Incluso, pueden dejar las partes removibles de la moledora guardadas siempre en el freezer dentro de una bolsa Ziploc, para que así no agarren tanta temperatura en la molienda y ayuden a mantener siempre fría la carne.

3 FORMANDO LA HAMBURGUESA

🔪 **Manipulación:** ya lo vieron en los Mandamientos (o pecados) Sangucheros: LO PEOR que pueden hacer es manipular en exceso la carne. Y es por la misma razón del punto anterior: al “amasarla”, van a subirle la temperatura, y eso va a hacer que la grasa se escape, perdiendo jugos y sabor. Además, va a hacer que la carne termine siendo una especie de pasta o paté, que no es la textura ideal. Uno busca que se sientan los granitos y que haya espacio para que fluyan los jugos.

🔪 **Agregados:** por el punto anterior es justamente que no me gusta echarle muchas cosas a la mezcla de carnes. Si siguen mis consejos y usan una

buena carne, a buena temperatura, con buen porcentaje de grasa, no necesitan NADA MÁS que carne en su hamburguesa. Sin huevo, sin pan rallado, sin cebolla, sin perejil, sin nada. Solo carne.

🍷 **SAL:** otro punto que ya les dije que se graben en su mente. La sal SOLO SE AGREGA UNA VEZ QUE LA BURGER ESTÉ FORMADA Y QUE LA PONEN A COCINAR. NUNCA EN LA MEZCLA, para que no deshidrate la carne.

🍷 **Rubs:** hay puristas que dicen que las burgers se comen solo con sal, o máximo con sal y pimienta. Difiero. Acá uno se la puede jugar poniéndole distintos dry rubs (mezclas de especias en seco) para personalizar la hamburguesa y darle ese toque especial. Así que dénele no más con la experimentación.

🍷 Para una **Smashed Burger** solo tienen que hacer una pelotita del gramaje que quieran y listo. Para una burger tradicional, tomen la cantidad de gramos que quieran, y ojalá con las manos bien frías y manipulando lo menos posible, hagan una pelotita (no importa que no sea perfecta), y luego comiencen a aplastar entre las manos para darle la forma de disco. Finalmente, pueden “emparejar” un poquito el borde.

🍷 Ojo: si van a hacer las típicas burgers gruesas a la parrilla, con el pulgar háganle una **hendidura en el centro**. Como una especie de cavidad pequeña. Esto ayudará a que con la cocción no se transforme en un óvalo, y así será más fácil montarla en el pan con el resto de los toppings.

4 COCCIÓN

Puede ser a la parrilla, en el sartén o plancha, usando la técnica de Smashed Burgers, al vapor, usando el método de Heston Blumenthal de cocción vertical, y un largo etcétera. Pero hay algunas buenas prácticas que se repiten en todas.

🍷 **Nunca, pero NUNCA, aplastarla mientras se cocina**, este es un pecado sanguchero que he visto demasiadas veces. Típico de un cocinero impaciente, que aprieta y aprieta la burger, buscando quizás apurar la cocción, pero sin saber que lo único que está logrando es quitarle todos los exquisitos jugos internos. Esta regla tiene una gran excepción, que

son las Smashed Burgers: solo en ese caso, deben aplastar con muchísima fuerza una bola de carne contra una plancha, pero igual hay que hacerlo una única vez, y dentro de los primeros veinte segundos de cocción. NUNCA MÁS.

🍷 **Alta temperatura:** así como el frío es nuestro amigo al moler la carne, ahora será el calor. Pero el intenso. Por lo general, siempre cocino mis burgers entre 180 °C y 250 °C, dependiendo de la técnica que use, el grosor y el porcentaje de grasa. Por ejemplo, si vas a hacer una hamburguesa demasiado gruesa, onda de 250 gramos, a 250 °C en la parrilla, probablemente se te queme por fuera antes de alcanzar a cocinar el interior. Pero cuando cocinamos burgers, siempre buscaremos fuego alto para generar una buena costra.

🍷 **Punto de cocción:** depende harto del gusto personal, pero también del porcentaje de grasa. Si tienen un buen porcentaje, por ejemplo sobre 20%, les recomiendo cocinarla bien. Digamos ¾ o bien cocida. Pero si están haciendo burgers con menos grasa, es mejor sacarlas a punto.

🍷 **Termómetro:** les recomiendo dos tipos de termómetros. Uno es el digital instantáneo para pinchar carnes. Así SIEMPRE sabrán el punto de cocción y comerán mejores burgers. El otro es el infrarrojo, que indica la temperatura de la parrilla/plancha/sartén para saber exactamente cuándo comenzar a cocinar.

🍷 **Dar vuelta la burger:** un buen indicador general es que cuando vean que la mioglobina (el juguito rojo) comienza a aparecer en la superficie, ya la pueden dar vuelta.

🍷 **Aceite:** por lo general, no suelo usar aceite ni materia grasa para cocinar mis burgers. Si respetaron el frío en el proceso y están usando un buen porcentaje de grasa en la burger, no es necesario. De todas formas, unas gotitas de aceite no le hacen mal a nadie (¡pero elijan uno con alto punto de humo si es que llegan a usar!).