

TÉCNICAS



MARINADO

El marinado es una técnica de cocina gracias a la cual se macera un producto para que este absorba los aromas y sabores de la marinada o mezcla de ingredientes elaborada para este fin. Algunos marinados se emplean como método de conservación o de cocción, y pueden estar compuestos de ingredientes ácidos, como cítricos, vinagres etc., que permiten ablandar la textura de los alimentos gracias a una larga exposición.

LOMO DE CERDO EN ADOBO CON CHIPS DE BERENJENA



1-2 > Corte el lomo de cerdo en dados o en tiras de 2 x 2 cm de grosor. Salpimiente la carne y añada 1 cucharada de pimentón. Mezcle bien hasta que la carne esté bien impregnada.

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de lomo de cerdo fresco
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1 cucharadita de comino en polvo
- orégano fresco, 2 dientes de ajo
- sal y pimienta
- 200 ml de vinagre de Jerez
- 100 ml de agua
- la piel de 1 limón, 1 hoja de laurel
- 200 g de harina
- aceite de oliva
- perejil (opcional)
- 2 berenjenas



3 > Prepare el adobo en un recipiente; para ello, mezcle 2 dientes de ajo machacados pero enteros con 1 cucharadita de orégano fresco, 1 cucharadita de comino en polvo, 1 hoja de laurel partida por la mitad, la ralladura de 1 limón, 1 vaso de vinagre de Jerez y 1/2 vaso de agua.



4 > Agregue a la marinada los trozos de carne impregnados con pimentón y cubra el recipiente con film transparente. Introdúzcalo en la nevera y deje reposar durante toda la noche.



5 > Trascurrido ese tiempo, retire los trozos de lomo y póngalos sobre papel de cocina absorbente para que pierdan la humedad.



6-7 > Pase los trozos de carne bien secos por harina de fritura y fríalos en abundante aceite de oliva bien caliente durante 3-4 minutos, hasta que esté bien cocinada.



6

8 > Vaya poniendo la carne sobre papel de cocina absorbente e incorpore unas gotas de limón y perejil recién picado (opcional).



8

9 > Para elaborar las chips de berenjena, corte las berenjenas en lonchas finas de aproximadamente 2-3 mm de grosor.



9

10 > Añada una pizca de sal a las berenjenas y enhárrnelas. Fríalas en el aceite de oliva durante aproximadamente 2 o 3 minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes.



10

11-12 > Póngalas en papel de cocina absorbente y sírrvalas junto a la carne de cerdo adobada.



11



12



AHUMADO

El ahumado es un método de conservación ancestral gracias al cual se curan las carnes sometiéndolas a temperaturas específicas generadas por las brasas procedentes de fuegos de leña y al humo que desprenden dichas brasas. Las maderas utilizadas son bajas en resina, y confieren a la carne un aroma distintivo en función de la madera empleada y el humo generado por esta madera durante su combustión.

ATADILLO DE BEICON CON DÁTILES Y PERA



1-2 > Retire la tira de piel que hay en el extremo del beicon. Reserve. Pele las peras y resérvelas.

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de beicon ahumado cortado en tiras finas
- 2 peras tipo conferencia
- 750 ml de vino blanco
- 150 g de azúcar moreno
- 1 rama de canela, 16 dátiles grandes
- 100 g de rúcula
- 200 ml fondo de oscuro o de cochinillo
- aceite de oliva, sal y pimienta



1



2

3 > Cueza las peras en el vino blanco, junto a la rama de canela, en un cazo a fuego lento durante 30 minutos y agregue el azúcar moreno. Prosiga la cocción durante 10 minutos más. Las peras deberían estar muy tiernas.



3

4-5 > Retire las peras del vino y deje que se enfríen. Reduzca el vino restante en el cazo hasta obtener un almíbar espeso. Deje que se enfríe.



4



5

6-7 > Estire las tiras de beicon sobre la superficie de trabajo. Disponga un dátil sin hueso abierto por la mitad en cada extremo y sobre el dátil la pera cortada en rectángulos de 3 x 2 cm.



8-9 > Enrolle las tiras de beicon sobre sí mismas de manera que oculten los dátiles y la pera. Fije los atadillos de beicon con un palillo para que no se abran durante su cocción.



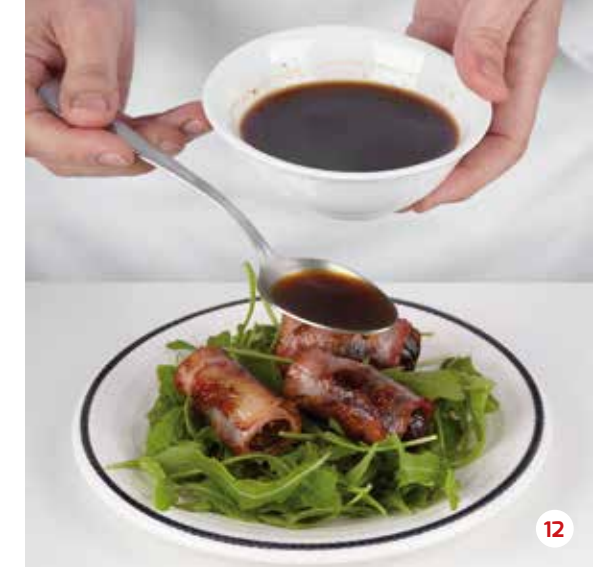
10 > En una sartén a fuego medio, apenas pincelada con aceite de oliva, marque los atadillos de beicon por todos los lados hasta que estén bien dorados y crujientes. Resérvelos.



11 > Reduzca el fondo oscuro de ternera a la mitad en un cazo a fuego lento, e incorpore 2 o 3 cucharadas de almíbar de pera. Deje cocer durante 5 minutos y retire del fuego.



12 > En un plato de presentación, sirva unas hojas de rúcula ligeramente troceadas, coloque los atadillos de beicon sobre esta última y añada 1 cucharadita de salsa de pera sobre cada atadillo. Sirva bien caliente.



COCIDO

El cocido es un método de conservación y cocción gracias al cual sometemos los ingredientes a temperatura al sumergirlos en un líquido, ya sea agua o caldo. Durante la cocción de los productos se obtiene una serie de reacciones físicas en los alimentos que permiten que estos resulten comestibles y fácilmente digeribles. Dichas reacciones permiten también la conservación de los alimentos.

ZANCARRÓN CON HUMMUS Y SALSA DE YOGUR



1 > Ponga en una olla a presión el zancarrón, las verduras y los garbanzos en remojo (estos últimos preferiblemente en una malla de cocción), una pizca de pimentón de la Vera, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.

Ingredientes para 6 personas

- 1 kg de zancarrón (también conocido como morcillo o jarret) de ternera
- 1 cebolla, 1 puerro
- 1 zanahoria, 1 tomate, 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 200 g de garbanzos (en remojo durante 12 horas)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de cilantro
- 1 yogur natural, 1 cucharada de tahina
- 1 limón, aceite de oliva
- 4 l de agua, sal



2 > Cubra los ingredientes con el agua y cierre la olla a presión.



3 > Cocine a fuego fuerte durante 5 minutos, hasta que empiece a hervir, y, a continuación, baje el fuego al mínimo. Cueza a fuego lento durante 50 minutos. Cuando haya transcurrido este tiempo, apague el fuego y espere a que la olla se enfríe antes de abrirla con seguridad.



4-5 > Retire los garbanzos de la olla y de la malla y tritúrelos con un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de limón, 1 cucharada de tahina y una pizca de comino. Reserve esta preparación.



6-7-8 > Saque la carne del cocido y resérvela. Puede emplear el caldo colado para otras preparaciones.



6



7



8

9 > Con una batidora, triture el yogur natural con 1 cucharada generosa de cilantro, unas gotas de limón y una pizca de sal y comino en polvo. Reserve.



9

10 > En un plato de presentación, disponga un círculo de hummus, sobre este sirva el zancarrón cortado en dados regulares, y sobre la carne, vierta la salsa de yogur aromatizada. Corone el plato con una pizca de sal y pimienta, pimentón ahumado, cilantro finamente picado y un chorrito de aceite de oliva.



10



CURADO

El curado de la carne es un proceso de conservación ancestral gracias al cual la carne debidamente sazonada se seca para su posterior consumo. Del proceso de curado obtenemos productos como los embutidos, el jamón, el beicon, la cecina, etc. En este apartado proponemos una receta de curado rápido para preparar en casa.

BAK KWA DE CERDO AL ESTILO DE MALASIA

Ingredientes para 4 personas

- 750 g de carne de cerdo picada
- 150 g de azúcar
- 2 cucharadas de vino de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de ostras o de salsa barbacoa coreana
- 1 cucharada de salsa de pescado

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de 5 especias chinas
- 1 cucharada de miel, 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de sésamo blanco
- pimienta molida

1-2 > Mezcle en un recipiente la carne de cerdo, el vino de arroz, la salsa de soja, la salsa de pescado, el aceite de sésamo, la pimienta, las especias chinas, la salsa de ostras o salsa barbacoa y el azúcar.



1

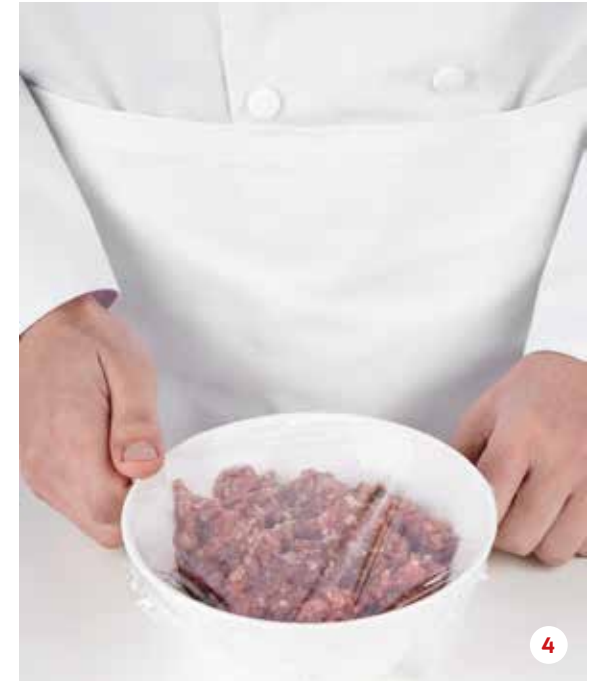


2

3-4 > Cubra el recipiente con un film transparente y deje marinar la preparación durante 12 horas.



3



4

5 > Sobre un trozo de papel sulfurizado del tamaño de la bandeja, y con la ayuda de una espátula, extienda 1 cucharada de la mezcla de carne hasta obtener una capa fina que cubra toda la superficie. Cubra con film transparente y nivele con un rodillo.



5

6-7 > Retire el film transparente e introduzca la carne en el horno. Séquela durante 30 minutos a 80 °C. Aumente la temperatura del horno a 120 °C y prosiga la cocción de 5 a 7 minutos más, si fuera necesario.



6

8 > Deje enfriar la lámina de carne hasta que pueda manipularla, y dispóngala sobre papel sulfurizado limpio. Corte la lamina en rectángulos o en triángulos de un tamaño similar, de aproximadamente 6 x 8 cm.



8

9-10 > En un recipiente, mezcle el agua y la miel en proporciones similares. Pincele la superficie de las láminas de carne con esta preparación.



9



10

11 > Gratine la carne en el horno precalentado a 180 °C hasta que empiece a caramelizarse, lo que le llevará más o menos 4 o 5 minutos.



11

12 > Retire la carne del horno y deje que se enfríe sobre una rejilla de cocina. Esparza el sésamo blanco antes de servir.



12



MADURACIÓN

La maduración de la carne es un proceso de conservación y curado ancestral, originalmente llamado *faisandage*, método por el cual se dejan reposar y madurar las carnes para su posterior consumo. Durante este proceso, los músculos se distienden y resultan más tiernos, y las carnes adquieren un sabor característico.

En el caso de las carnes de caza, al ser más tersas que las carnes de cría, es conveniente dejarlas madurar en condiciones de conservación adecuadas durante una o dos semanas, dependiendo del animal, antes de su consumo. En cuanto al ganado vacuno, las carnes se dejan reposar al menos una semana antes de ponerlas a disposición del consumidor. Además del tipo de animal, hay que tener también en cuenta que los diferentes cortes o músculos precisan distintos tiempos de maduración; así, un rabo de buey precisa mayor reposo o maduración que un solomillo.

ENTRECOT *DRY AGED* CON CREMA DE PIMIENTOS DEL PADRÓN



Ingredientes para 4 personas

- 4 entrecots de 200 g de vaca curada (*dry aged*)
- 200 g de pimiento del Padrón
- 2 patatas medianas
- 1 diente de ajo
- sal en escamas
- sal gruesa
- aceite de oliva
- pimienta negra

1 > Cueza las patatas enteras cubiertas de agua con una pizca de sal en una cacerola durante aproximadamente 30 minutos a fuego medio, hasta que estén tiernas. Resérvelas.



2 > Mientras, retire el pedúnculo y las semillas de los pimientos, dejando solo la carne bien limpia.



3 > Fría los pimientos y el diente de ajo entero en una sartén con un chorrillo de aceite de oliva a fuego medio.



4 > Retírelos, colóquelos sobre papel de cocina absorbente y espolvoree con una pizca de sal en escamas.

