



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

“TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETAS DE CARNES”

AUTORÍA FRANCISCO DÍAZ RAMIRO
TEMÁTICA GASTRONOMÍA
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Análisis e investigación de las carnes más utilizados para la elaboración de todo tipo de recetas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Preelaboración y cortes más importantes. Ejemplos más significativos con recetas representativas de cada técnica de cocinado.

Palabras clave

Lechales

Estabulados

Suidos

Rumiante

Terneza

Pascual

Veda

Habitat

Becada

Parrilla

Caramelizar

Ragout

Villaroy



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Patés

1.- INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DE CARNES

Se entiende por carne, el tejido muscular de los animales de sangre caliente que va unido al esqueleto y es apropiado para el consumo humano.

En este apartado también incluimos partes como las vísceras, la grasa y los productos cárnicos.

Los animales más consumidos serían el cerdo (porcino) la vaca, el buey (bovino), el cordero (ovino), la cabra y cabrito (caprina).

Una forma de clasificación de la carne podría ser:

De **carne roja**, proceden de animales como el buey, el toro, la vaca, el carnero, el caballo y el avestruz.

De **carne negra**, proceden de animales de caza como el corzo, el gamo, el jabalí, el reno, etc.

De **carne blanca**, proceden de animales como el cordero, el cerdo, el conejo, la ternera, las aves de corral, etc.

Todas las carnes consumidas por el hombre pasan muy rígidos controles, si es satisfactorio, va reflejado con un sello sobre el cuerpo del animal. Este sello, solo refleja que el animal es apto para el consumo humano, no que la carne sea de calidad.

En la carne, hay una serie de factores, a tener en cuenta a la hora de reconocer su calidad

- **EDAD:** los animales jóvenes tienen carnes más tiernas y blancas, los animales adultos carnes más rojas y grasas (en los más viejos esta grasa, se torna de un color amarillo). Se consideran lechales los alimentados exclusivamente con leche materna, los adultos tendrían la dentición completa y edad de reproducirse.
- **ALIMENTACIÓN:** Esta es determinante en el sabor, color, contenido en grasas, ternura. Las alimentadas con pastos y piensos naturales son de mayor calidad. La utilización de piensos elaborados con harinas cárnicas, provocó la llamada enfermedad de las vacas locas.
- **RAZA:** hay muchas variedades de razas, todas ellas, con unas características de calidad propias. Actualmente se cruzan diferentes razas para conseguir carnes de mejor calidad.
- **GENERO DE VIDA:** los animales criados en libertad con una vida más tranquila dan carnes de mejor calidad, al contrario los de ganadería intensiva y estabulados son de menor calidad.
- **SACRIFICIO:** Si el animal no llega al sacrificio en unas condiciones determinadas, este no dará una carne de calidad, el animal es muy sensible al estrés, provocando que el animal agote el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

glucogeno muscular, esto hace que el pH final de la carne sea alto (sobre un 6), dando carnes secas y duras.

- **MADURACIÓN:** Una vez sacrificado el animal, sus carnes necesitan un periodo de maduración, con este proceso las carnes serán más tiernas, no todas las carnes necesitan el mismo tiempo. Los animales mas viejos necesitan más tiempo, durante la maduración hay que tener en cuenta factores como la edad del animal, la temperatura de almacenamiento y el tiempo de aireación.

2.- ESTUDIO PARTICULAR DE CADA ESPECIE

2.1. AVES

Las aves son animales de pluma, destinadas para el consumo humano.

Pueden ser de corral o de caza, las primeras se crían en granjas, con una alimentación planificada para que el ave tenga un engorde óptimo y una buena rentabilidad.

Clasificación comercial de las aves de corral:

- **columbae:** son aves pequeñas y alas cortas u fuertes. Destacan el **pichón** de unos 300 400 gr De carne oscura y la **paloma** de unos 800 gr con carne oscura y algo dura.
- **Ánsares:** son aves palmípedas de pico ancho y grande. Destacan la **oca** consumida con 6 u 8 meses y con un peso de 4 o 5 Kg. De la oca se obtiene sus hígados para obtener el foie gras. **El pato** es más pequeño que la oca, teniendo las mismas utilidades.
- **Gallináceas:** son aves con el pico corto y vuelo rasante. Destacan el **pollo tomatero** de unos 500 gr. y carnes tiernas. El **pollo de grano** de unos 800 gr su piel toma el color del grano con el que es alimentado, su carne es jugosa y tierna. El **pollo reina**, de un peso de 1,5 Kg. es el ave más consumida. El **gallo**, es el macho destinado para la reproducción, de carnes duras y oscuras. La **gallina**, es la hembra ponedora, de carne dura. El **capón**, es el ave capada para su engorde, pesa unos 5 Kg. **El pavo**, hay dos variedades uno para cocinar asado en navidad de unos 4 a 5 Kg. y el que se cría para vender fraccionado, de unos 10 Kg. La **pularda**, pesa unos 2 Kg. es la hembra del pollo criada en cautividad a oscuras y sin poder moverse para que sus carnes resulten muy tiernas y finas.
- **Aves zancudas:** **la avestruz**, se esta empezando a consumir poco a poco, se crían en granjas y su sabor es muy parecido al de la ternera. cocinándose de la misma manera que esta, es una carne muy rica en proteínas y baja en grasa.

2.2. PORCINO

Es un animal mamífero de la familia de los suidos, son animales redondeados de patas cortas, son omnívoros (comen de todo) y el hombre aprovecha casi todas las partes de su cuerpo para cocinarlas.

Es el animal que más denominaciones tienen, se le llama guarro, tocino, cochino, marrano, puerco, chono, Chone, gorrino, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Tipos y clases comerciales del cerdo:

- **Lechón o cochinillo:** es la cría del cerdo sacrificada a las dos o tres semanas con un peso de 6 a 7 kg. Se alimentan de la leche materna.
- **Cerdo o res cárnica:** es el animal adulto dedicado al consumo humano ya sea para su consumo directo, o en la elaboración de chacinas y embutidos.
- **Marrana:** hembra dedicada a la reproducción, sus carnes no son muy buenas, pero si aprovechables si el número de partos no ha sido muy alto.
- **Verraco:** macho de la especie dedicada a la reproducción como semental, que posteriormente es castrado para evitar que su carne tenga un olor muy desagradable.

2.3. BOVINO

Son animales dedicados al consumo humano de gran tamaño y omnívoros.

Se podrían clasificar por:

Vacuno mayor. Serian animales adultos de carnes rojas y grasas.

- **vaca.** Hembra adulta de unos 3 años, dedicada a la producción lechera y cría.
- **Buey.** Macho castrado, utilizado antiguamente como animal de trabajo, daba carnes tiernas y sabrosas. Ahora se crían y sacrifican vacas de unos 5 años.
- **Toro.** Animal criado para la lidia, da carnes de sabor fuerte y algo duras, pesan unos 600 gr.
- **Novillo.** Animal joven de menos de 3 años, tienen carnes muy apreciadas por su ternura y jugosidad.

Vacuno menor. Serian animales jóvenes de carnes blancas y magras.

- **Añojo.** Animal de 1 a 1,5 años, cebado para su consumo con dientes de leche. Da carnes finas y sabrosas.
- **Ternera lechal.** Animal de 4 a 5 meses, alimentada con leche y estabulada.
- **Ternera.** A diferencia de la lechal se alimenta también con pasto o pienso, se sacrifica en el destete con 7 a 8 meses y unos 100 kg de peso.

2.4. OVINO

Al ganado ovino, pertenecen la oveja y la cabra, son animales vertebrados, rumiantes, con el cuerpo cubierto de pelo o lana, de cabeza pequeña, orejas largas y extremidades largas y delgadas terminadas en dos pezuñas.

De antiguo a sido una carne muy consumida y apreciada en España, el mediterráneo siempre fue tierra de pastores nómadas y agricultores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Clasificación del ganado ovino:

Cordero: cría de la oveja que no ha llegado a cumplir 1 año. De color entre salmón y teja. Dentro del cordero se puede clasificar dependiendo de su edad, tendríamos:

- Cordero **lechal**, alimentados con leche materna y unos 30 a 45 días, no sobrepasa los 7 kg de carne tierna y delicada, con abundante grasa blanca debido a su alimentación.
- El cordero **Recental o ternazco**, animal de menos de cuatro meses y unos 20 kg tiene las carnes mas oscuras y duras que le lechal.
- Cordero **pascual**, tiene una edad de más de 4 y menos de 12 meses, era el que comían los hebreos en la Pascua.

Ovino mayor: animales mayores, que dan carnes de peor calidad, es conveniente cebarlos unos meses para elevar su calidad, dan canales de 18 a 20 kg. Su uso a veces se reduce al ámbito local.

En este apartado podríamos incluir el ganado **caprino**, animales consumidos generalmente asados o guisados. Tendríamos el **cabrito**, cría de la cabra de menos de un mes de edad y alimentación de leche.

Y el **chivo** animal de 2 meses, alimentado al principio con leche y después con pasto.

2.5. CAZA

Son los animales que viven en estado salvaje, y son capturados por el hombre en determinadas épocas del año. El hombre ha realizado esta actividad desde tiempos prehistóricos, primero para subsistir y actualmente como deporte.

Podemos clasificar la caza como:

- **caza de pelo:** conejo, liebre, jabalí, ciervo, gamo, rebeco, reno, corzo, etc
- **caza de pluma:** codorniz, faisán, perdiz, pato, becada, pintada, urogallo, etc.

3- MÉTODOS DE COCINADO IDÓNEOS PARA LAS CARNES.

En este apartado vamos a explicar como se realizan correctamente las diferentes técnicas de cocinado para la realización de platos de carne.

PARRILLA:

Para esta técnica, solo se utilizan carnes de primera calidad y cocciones cortas. Consiste en someter a la pieza de carne, previamente sazonada y engrasada a la acción directa de una parrilla, plancha o grill.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Para que el resultado sea idóneo, la parrilla deberá estar bien caliente, para así dorar el exterior del alimento, cerrándolo y evitando la pérdida de jugos.

Nunca cocinar con la parrilla excesivamente caliente, pues el alimento quedaría crudo por dentro y quemado por fuera.

Esta técnica de cocinado es muy sana, pues el alimento se cocina con poca grasa y mantiene muy bien sus nutrientes.

AL HORNO

Consiste en cocinar una carne con un calor seco e intenso, generado por las paredes o las turbinas de un horno precalentado. El horno puede ser eléctrico, de gas o leña.

Para un correcto asado hay que tener en cuenta:

- carnes tiernas y con poco tejido conjuntivo.
- Horno muy fuerte al principio para cerrar la capa externa de la carne, guardando dentro sus jugos, el marcado se puede hacer en sartén para luego meter en el horno.
- Tamaño del recipiente adecuado, nunca muy grande, para así poder aprovechar los jugos del asado.
- Las piezas con hueso conducen mejor el calor
- Adecuar el tiempo de cocción al tamaño y a la calidad de la carne.
- El núcleo o centro de la carne determina el grado de cocción, para ello se puede introducir un termómetro.
- Hay que dar la vuelta a la carne para que el asado sea homogéneo.

BRASEADO.

Es una técnica de cocinado mixta, se utilizan carnes duras, con mucho tejido conjuntivo, las piezas suelen ir enteras (estas pueden ir mechadas o adobadas) y siempre se realiza en un recipiente tapado.

Fases para realizar un buen braseado:

- dorar la carne en recipiente caliente para caramelizar dando color y sabor al guiso, añadir las hortalizas y un poco de tocino si la pieza no va albardada.
- Añadir vino para desglasar el jugo caramelizado del recipiente, repetir esta operación varias veces para concentrar el sabor y el color del guiso.
- Añadir ahora el líquido de cocción (agua o caldo), nunca mucha cantidad, junto con las especias dejando cocinar a fuego lento con el recipiente tapado, añadir algo de líquido si fuera necesario.
- La salsa resultante se puede colar, reducir o ligar si fuera necesario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

ESTOFADO.

Es una técnica de cocinado muy parecida al braseado pero con la diferencia que las carnes van troceadas, el sabor del guiso se concentra sobre todo en la salsa y los géneros de acompañamiento no se presentan triturados.

Pasos a seguir para un buen estofado:

- dorar los trozos de carne a fuego fuerte.
- Añadir una mirepoix de hortalizas
- Mojar todo con vino y dejar hervir
- Añadir un poco de harina y remover.
- Cubrir con un poco de fondo o caldo y dejar cocer hasta que la carne este tierna y la salsa ligada.

Dentro de este apartado podríamos meter el **ragú o ragout** que es un guiso de carne con patatas y verduras. Lleva nata, cebollitas y champiñones

HERVIDO

La técnica del hervido consiste en realizar una cocción lenta y prolongada a carnes duras para convertir el tejido conjuntivo en gelatina. Si la cocción comienza desde un líquido frío la pérdida de jugos será mayor, quedando el liquido de cocción más enriquecido. No existe una tabla exacta de cocción de las carnes, debiendo comprobarse manualmente.

Las carnes suelen ir troceadas con elementos de condimentación.

La **blanqueta** es un ejemplo de este método de cocinado.

SALTEADO

Es una técnica que consiste en cocinar carnes blandas a fuego muy fuerte con la carne troceada a dados no muy grandes.

Para un buen salteado hay que tener en cuenta estos factores, sartén muy caliente, poca grasa, no llenarla mucho y voltear la carne para que dore homogéneamente.

La carne puede ir adobada o marinada y la salsa de acompañamiento se puede realizar con un desglasado de la sartén.

El resultado final debe de ser una carne dorada por fuera y jugosa por dentro.

FRITO.

Esta técnica consiste en cocinar una carne en una grasa caliente. Se deben de utilizar carnes blandas y cortadas no muy gruesas.

La temperatura de fritura debe de ser cercana a 180º para piezas muy delgadas y un poco menos para piezas un poco más gruesas.

Las carnes pueden ir marinadas, condimentadas y adobadas.

Hay diferentes formas de freír:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

- **enharinadas:** se pasan por harina ya sazonadas, justo antes de freír
- **empanadas:** se pasan por los siguientes ingredientes en este orden, harina+huevo+pan rallado.
- **Empanadas con pasta de freír:** estas pastas de freír pueden ser, Orly, tempura.
- **Villaroy:** se pasa los trozos de carne por una bechamel espesa, se deja enfriar y se empana.

El resultado siempre será piezas crujientes por fuera y hechas por dentro, para ello hay que controlar el tamaño de las piezas y la temperatura del aceite.

CONFITADO

Este método de cocinado consiste en cocinar una carne sumergida en una grasa a una temperatura inferior a 100° hasta resultar muy blanda. El tiempo de cocinado es más largo que la cocina tradicional.

La carne puede ir previamente marinada y tiene la ventaja de conservarse en la misma grasa quedando muy blanda y jugosa.

AL VACÍO

Esta técnica consiste en cocinar la carne metido en bolsas cerradas, selladas y al vacío, estas se meten en hornos de vapor o agua caliente mantenida a temperatura constante con la roner.

Las bolsas a utilizar deben de ser adecuadas para este fin.

Para realizar una buena cocción al vacío hay que seguir los siguientes pasos:

- Preparar la carne (limpiar, trocear, sazonar).
- Meterlas en las bolsas con la guarnición y la salsa si fuera necesario.
- Realizar un vacío total.
- Cocinarlas el tiempo necesario y enfriarlas inmediatamente.
- Conservarlas en la cámara y regenerarlas en las mismas bolsas.

En todo el proceso hay que mantener unas condiciones máximas de higiene.

Las ventajas de este sistema son: facilidad de transporte, cocinar los productos con más días de antelación, estos no se resecan ni se estropean fácilmente.

BAÑO MARÍA

Con esta técnica de cocinado, se elaboran patés, mousses y terrinas.

Consiste en mezclar carnes crudas o cocinadas picadas sin huesos con diferentes ingredientes, colocándolos en un molde engrasado y cocinándolo al baño maría en el horno.

Una vez frío se raciona y se sirve con diferentes salsas o guarniciones.

4. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LAS CARNES.

CHULETITAS DE CORDERO A LA MENTA

EJ: PARRILLA

<p>Ingredientes:</p> <p>Chuletitas de cordero 800 gr</p> <p>Aceite de oliva 2 dl</p> <p>Tomillo limonero c/s</p> <p>Menta fresca c/s</p> <p>Pimienta negra molida c/s</p> <p>Fondo de cordero 1l.</p> <p>Manzanas 2 unidades</p> <p>Puerro 1 unidad</p> <p>Calabacín 1 unidad</p> <p>Pimiento rojo 1 unidad</p> <p>Mantequilla 100 gr</p> <p>Couscous 150 gr</p> <p>Sal y comino molido c/s</p> <p>Canela c/s</p> <p>Limón ½ unidad</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preparar las chuletitas y macerarlas en un bol junto con un poco de sal, aceite de oliva, tomillo, zumo de limón, la pimienta y menta picada, tapar con film y dejar reposar en la cámara unas 2 horas. • Preparar el couscous, rehogando el puerro, el calabacín y el pimiento rojo en daditos con la mitad de la mantequilla, añadir la sémola, el fondo, un poco de sal, comino, canela y dejar cocinar unos 5 minutos hasta que adsorba todo el líquido, reposar unos 5 minutos y labrar con el resto de la mantequilla moviendo para que esta se derrita. • Sacar las chuletitas de la maceración, cocinarlas a la parrilla y servir las encima de dos rodajas de manzana a la plancha, con un poco de couscous y menta picada.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CORDERO A LA SEGOVIANA

EJ: AL HORNO

Ingredientes:	Elaboración:
Paletilla de cordero 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> • preparar el cordero, colocarlo en una placa de horno salpimentado y rociado con las hierbas aromáticas. Poner un poco de vinagre y aceite de oliva, hornear a unos 200°. • De vez en cuando regar el cordero con el vino y los ajos triturados. • Dejar cocinar hasta que esté dorado. • Para acompañar hacer unas patatas panaderas con las patatas, el pimiento y la cebolla. • Presentar el cordero con un poco de puré de las patatas panaderas y un poco del jugo del asado.
Vino blanco 2 dl	
Ajos 4 dientes	
Laurel c/s	
Tomillo, Romero c/s	
Vinagre unas gotas	
Sal y pimienta blanca c/s	
Patatas 400 gr	
Pimiento 150 gr	
Cebolla 150 gr	
Aceite de oliva 1 dl	

POLLO ASADO CON MANZANAS

EJ: ASADO

Ingredientes:	Elaboración:
Pollo 1 unidad	<ul style="list-style-type: none"> • se limpia y se deshuesa el pollo. • Se pelan dos manzanas, se les quita el corazón y se trocean, mezclándolas en un cuenco con las pasas y una copa de vino oloroso. Se deja reposar el preparado una hora. • Se escurren la manzana y se rellena con ella el pollo. Una vez relleno se brida, se sazona, se unta con aceite y un poco de vino, colocándolo en una fuente. • Se introduce en el horno a unos 180° durante 50 minutos colocando a media cocción el resto de las manzanas troceadas
Manzanas 4 unidades	
Vino oloroso 2 dl	
Pasas 50 gr	
Aceite de oliva 1 dl	
Sal c/s	
Pimienta c/s	
Canela c/s	

	<p>alrededor del pollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar con las manzanas un poco del jugo del asado y un crujiente de manzana.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

REDONDO BRASEADO EJ: BRASEADO

<p>Ingredientes:</p> <p>Redondo de ternera 1.5 kg</p> <p>Tocino 30 gr</p> <p>Zanahorias 300 gr</p> <p>Cebollas 300 gr</p> <p>Ajos 4 dientes</p> <p>Brandy 2 dl</p> <p>Laurel, tomillo y perejil c/s</p> <p>Clavo 3 unidades</p> <p>Pimienta negra 6 a 8 unidades</p> <p>Vino blanco ½ litro</p> <p>Aceite de oliva 1 dl</p> <p>Fondo de carne 1 litro</p> <p>Tomates 300 gr</p> <p>Maicena c/s</p> <p>Sal c/s</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cortar el tocino en unas tiras de unos 10 cm de largo. • Limpiar el redondo y albardarlo con las tiras de tocino. • Poner a marinar el redondo con los restos de tocino, las zanahorias, las cebollas, los ajos cortados en dados, poner también el vino, las hierbas aromáticas los granos de pimienta y los clavos. • Pasadas unas 8 horas, escurrir la carne, reservar las verduras escurridas a parte y el jugo de la marinada. • En una olla caliente marcar el redondo y retirar, a continuación añadir la verdura, dejando cocinar unos minutos, incorporar el vino, el tomate cortado a trozos y por último incorporar de nuevo la carne. • Una vez que a evaporado el vino añadir el fondo de carne, y dejar cocinar a fuego bajo con el recipiente tapado unas dos horas. Añadir algo de fondo si vemos que es necesario. • Una vez tierna la carne, retirarla y cortarla en rodajas, colar la salsa y ligarla con un poco de maicena. • Presentar la carne con un poco de salsa, unas zanahorias y opcionalmente unos champiñones salteados.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RABO DE TORO A LA CORDOBESA

EJ: ESTOFADO

Ingredientes:	Elaboración:
Rabo de toro 2 Kg.	<ul style="list-style-type: none"> • cortar los rabos por las juntas, enharinarlos y dorarlos en una cazuela con aceite caliente. • Cortar la verdura en brunoise y cocinarla a fuego lento, al final añadir los tomates y el pimentón. • Incorporar el rabo frito, las especias e hierbas, el vino, dejando que se consuma un poco. • Mojar con el caldo y cocer hasta que la carne se separe con facilidad del hueso. • Sacar la carne a otro recipiente y pasar la salsa por un chino, rectificar de sal y añadírsela de nuevo a la carne • Servir el rabo acompañado de patatas puente nuevo y un pimiento del piquillo a la plancha
Tomates maduros 500 gr.	
Cebolla 300 gr.	
Zanahorias 300 gr.	
Pimientos verdes 200 gr.	
Ajos 4 dientes	
Pimentón dulce 1 cucharada	
Tomillo, laurel, pimienta c/s	
Aceite oliva 1 dl	
Vino tinto ½ l.	
Harina 50 gr.	
Caldo blanco 1 l.	
Sal c/s	
Patata 300 gr.	
Pimiento del piquillo 6 unidades	

FLAMENQUÍN

EJ: FRITO

Ingredientes:	Elaboración:
Filetes de babilla 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> • cortar unos filetes finos de la babilla. • Salpimentarlos y colocarles en el centro a lo largo todos los ingredientes cortado a tiras (el pimiento verde irá frito). • Enrollar los filetes y empanarlos pasándolos por harina, huevo y pan rallado. • Freír los flamenquines en aceite bien caliente colocándolos en una bandeja con papel absorbente. • Presentar el flamenquín con patatas paja fritas y unos pimientos del padrón.
Jamón serran 100 gr	
Queso 150 gr	
Huevo du 4 unidades	
Pimientos verdes 150 gr	
Pan rallado 150 gr	
Huevo 3 unidades	
Harina 150 gr	
Sal y pimienta c/s	
Aceite de oliva 3 dl	
Patatas 200 gr	
Pimientos del padrón 100 gr	

CERDO EN SALSA AGRIDULCE

EJ: SALTEADO

Ingredientes:	Elaboración:
Cerdo:	<ul style="list-style-type: none"> • cortar el cerdo en unos cuadraditos dándoles unos cortes para cortarles la fibra. • En un bol, poner la carne, un poco de vino tinto, agua, sal, pimienta, huevo batido y maicena. • Hacer una mezcla con harina especial y agua (tempura), dejar reposar unos 15 minutos. • Añadir tempura a la carne, si queda líquida
Aguja de cerdo 1 kg	
Huevos 2 unidades	
Sal, pimienta c/s	
Vino blanco 1 dl	
Fécula de patata 40 gr	
Harina especial con levadura	

<p>(Yolanda)</p> <p>Cebolla 150 gr</p> <p>Pimiento verde y rojo 200 gr</p> <p>Zanahoria 150 gr</p> <p>Piña 100 gr</p> <p>Salsa agridulce:</p> <p>Jugo de piña 2 dl</p> <p>Aceite de girasol 1 dl</p> <p>Vinagr 1 dl</p> <p>Agua 1 dl</p> <p>Azúcar 50 gr</p> <p>Tomate frit 50 gr</p>	<p>añadir un poco más de harina especial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un wok con abundante aceite caliente ir friendo la carne poco a poco para que no se pegue. Una vez frita, freír la verdura cortada a dados un momento y añadir la carne al wok con un poco de salsa agridulce. • Para la salsa, poner aceite, almíbar de piña, un poco de agua, el azúcar, el vinagre y dejar cocinar, al final incorporar un poco de tomate frito. Espesar con la fécula.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PIES DE CERDO A LA CATALANA

EJ: HERVIDO

<p>Ingredientes:</p> <p>Pies de cerdo 4 unidades</p> <p>Cebolla 1 uni</p> <p>Cabeza de ajo 1 uni</p> <p>Tomates 2 uni</p> <p>Pimentón 1 cucharilla</p> <p>Aceite de oliva 4 cucharadas</p> <p>Vino blanco 1 taza</p> <p>Caldo 1 litro</p> <p>Pimienta negra en grano</p> <p>Perejil c/s</p> <p>Laurel 1 unidad</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se escaldan los pies de cerdo en una marmita con agua caliente. Se escurren y se vuelven a poner a hervir en una marmita con agua, cebolla, perejil, laurel y unos granos de pimienta. Dejar cocinar hasta tener los pies tiernos. • En una cazuela se sofríe la cebolla, cortada en juliana, la cabeza de ajo entera y el tomate, cuando tome color, se añade la pimienta y las demás hierbas aromáticas con el pimentón. • Incorporar el vino blanco, y cuando haya reducido un poco, se añade el hueso de jamón y se riega con el caldo. Dejar cocinar y añadir los pies de cerdo ya cocidos y partidos por la mitad.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pasas	4 cucharadas	Incorporar las pasas y los piñones y cocinar unos 10 minutos.
Piñones	4 cucharadas	
Hueso de jamón		
Orégano, laurel, tomillo y sal		

CARRILLADAS AL PX

EJ: VACÍO

<p>Ingredientes:</p> <p>Carrilladas 1 kg</p> <p>Mantequilla 50 gr</p> <p>Vino Pedro Ximénez 2 dl</p> <p>Vino tinto 2 dl</p> <p>Maicena express c/s</p> <p>Aceite de oliva ½ dl</p> <p>Pimienta blanca c/s</p> <p>Canela en rama c/s</p> <p>Sal c/s</p> <p>Espárragos 8 unidades</p> <p>Peras 2 unidades.</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • limpiar las carrilleras, meterlas en una bolsa de cocción junto con un poco de aceite, aplicarlas un vacío total. • Someter al baño María unas 14 horas a unos 70°C. • Sacar el agua y abatir rápidamente la temperatura. • Sacar la bolsa de la nevera y templar hasta conseguir que la gelatina esté líquida. • Abrir la bolsa y escurrir las carrilleras guardando el jugo. • Dorar las carrilleras en una sartén, reservarlas. • En la misma sartén reducir los vinos, añadir el jugo, la mantequilla y la maicena express si fuera necesario. • Introducir de nuevo las carrilleras y dejar empapar con la salsa. • Presentar las carrilleras con unas puntas de espárragos y unos gajos de pera a la plancha.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Bibliografía:

Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL

Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos

Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea

Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.

Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.

LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com