



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 MAYO DE 2011

## “TRATAMIENTO CULINARIO DEL VACUNO Y SUS RECETAS”

AUTORÍA <b>FRANCISCO DÍAZ RAMIRO</b>
TEMÁTICA <b>GASTRONOMÍA</b>
ETAPA <b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>

### Resumen

.Tratamiento culinario del vacuno, técnicas culinarias idóneas, ejecución, resultados. Esquemas de ejecución y técnicas culinarias para la obtención de recetas idóneas para las diferentes piezas de vacuno

### Palabras clave

- Añejo
- Saute
- Claveteada
- Juliana
- Mirepoix
- Reducir
- Fécula
- Rosario
- Trinchar
- Desglasado
- Entrecote
- Fricasée
- caramelizar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 42 MAYO DE 2011

## 1.- INTRODUCCIÓN.

- La preparación de las carnes culinariamente hablando, tiene por objeto la transformación de éstas en una forma más fácilmente digerible que la de su estado natural, también es importante la destrucción de microorganismos que pudiera contener.
- Temperatura recomendada, a partir de 70°.
- Las técnicas deben ser adecuadas a las necesidades y gustos del comensal sin olvidar la preelaboración adecuada basada en la calidad del producto, procurando siempre mantener sus características organolépticas.
- Es un producto altamente versátil en la cocina.
- Es necesario saber distinguir las calidades y escoger la pieza adecuada para cada técnica que vendrá determinada por la raza, la edad, calidad del animal y la pieza a utilizar.
- Como regla general la someteremos a fuego vivo (asado, parrilla, horno, salteado) ya que así son más succulentas, sus jugos externos caramelizan y retienen en su interior todos los jugos.
- Para las piezas que por su dureza o calidad necesiten mayor tiempo de cocción aplicaremos las técnicas por expansión (estofado, hervido, etc.).

## 2- TÉCNICAS CULINARIAS IDÓNEAS.

### 2.1.- PARRILLA.

DEF.... Someter la carne directamente y a poca distancia de la fuente de calor (parrilla de gas, carbón vegetal o plancha acanalada).

... Para carnes de cortes de primera calidad (solomillos, entrecôte, etc.).

... Considerado dentro de los ASADOS, pero el asado al horno tiene otra ejecución.

EJECUCIÓN..... Fuego Que arda bien y graduado.

... Necesita estar bien caliente antes de poner la carne para que al entrar en contacto con la fuente de calor se coagulen rápidamente las proteínas de la superficie y formen la capa protectora que impedirá que salgan los jugos.

... La carne se unta con aceite justo al tiempo de colocarla en la parrilla, se deja unos minutos y se levanta para cambiarla de posición (queda el dibujo de rejilla).

... A punto para dar la vuelta cuando “suda” sangre o bien ha cambiado su color la mitad de su grosor; estará lista del otro lado cuando se unan ambos colores o “sude” jugo incoloro.

... Mientras está en la parrilla, no se presiona, ni se pincha, ni se golpea para adelgazarla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 MAYO DE 2011

RESULTADOS..... Importante dar el punto requerido por el comensal y vendrá determinado por el grosor de cada pieza.

... Grados de asado:

- Vuelta y vuelta (bleu, raw), carne que ha iniciado la cocción, superficie violácea y ligeramente tostada, interior prácticamente crudo.
- Sangrante (très saignant, very rare), carne en el segundo punto de cocción. Superficie ligeramente caramelizada, interior rojo intenso y rezuma jugo de sangre.
- Poco hecha (saignant, rare), superficie acaramelada, interior con núcleo crudo que al ser cortada deja salir jugo color rojizo.
- En su punto (a point, médium), superficie tostada, interior tonalidad rosada que al ser cortada desprende jugo que ya no es sangriento. Es el punto más solicitado.
- Bien hecha (bien cuit, well done), superficie tostada, interior coloración uniforme de tonalidad pardusca, siendo el centro ligeramente rosáceo.

#### TIEMPOS ESTIMADOS

ESPESOR	TEMPERATURA	SANGRANTE	PUNTO	HECHA
1 CM	MUY ALTA	1 MIT	2 MIT	4 MIT
2 CM	CALIENTE/ALTA	3 MIT	4 MIT	5 MIT
3 CM	CALIENTE	4 MIT	6 MIT	8 MIT
4 CM	CALIENTE/MEDIA	5 MIT	8 MIT	12 MIT

#### 2.2.-ASADO AL HORNO.

DEF..... Hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego o la del aire caldeado.

... Coagulación y caramelización de las proteínas superficiales, impidiendo salida de jugos y favoreciendo la conservación del valor nutritivo.

... Se emplea para piezas de primera categoría y ricas en grasas, como para otras categorías que han sido preelaboradas como mechadas o las que se les van añadiendo en el proceso jugos ya sean propios, grasas, algún líquido o mirepoix de hortalizas.

EJECUCIÓN.... Un buen resultado exige un proceso lento con volteado de pieza para que la temperatura sea homogénea y el exterior también.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 42 MAYO DE 2011

... Existencia de sondas (agujas termómetros) acopladas a hornos para controlar la temperatura del núcleo de la pieza.

... Precalentar el horno, como regla general a mayor tamaño, menor temperatura.

... Sazonar la pieza, colocar en placa engrasada. Dorar primero a alta temperatura para formar costra y no escapen los jugos.

RESULTADOS.... Quedan doradas de forma uniforme en el exterior y el interior desde rosado uniforme a pardo, según gusto del comensal.

... Lleva implícito el desglasado (refuerza la salsa de acompañamiento).

... Punto: según resistencia, elástica al tacto—cruda; medio elástica—cocida; sin elasticidad—muy hecho. Según el termómetro- sonda: 35 a 45°-- sangrante; 50°-- poco hecho; 60°-- punto; 75°-- bien hecho.

### 2.3.- BROCHE (ESPETÓN).

DEF..... Asado para grandes piezas tiernas (lomo y solomillo principalmente). Asador giratorio, sostenido por dos horquillas (mecánico o a mano), con recipiente o bandeja para recoger los jugos. Actualmente parrilla vertical (gas, eléctrica) pero en restaurantes especializados conservan la madera de roble o encina o carbón vegetal. A veces se sustituye por un sistema de 4, 5 o 6 brochetas auto-giratorias o cesto porta-asado para evitar ensartar la pieza.

EJECUCIÓN..... Al aire libre o chimenea abierta. Limpiar la pieza, insertar en el espetón (acero inoxidable o metal esmaltado), ajustar las horquillas y sazonar.

... 1ª fase, alta temperatura y rápida (costra exterior): 2ª fase, fuego suave y lenta para su total cocción, se va rociando con la grasa que suelte y los jugos.

RESULTADOS..... Más parecida al asado en parrilla que al asado al horno.. Cocción uniforme y dorado exterior. Punto como en parrilla, unido al don de la experiencia del profesional. Carnes rosadas en el interior, jugosas y dorado exterior.

### 2.4.- BRESEADO O BRASEADO.

DEF..... Cocer por extracción de jugos, en un recipiente cerrado, con poco líquido, durante mucho tiempo y a fuego lento. El jugo de cocción dependerá de la naturaleza del breseado: marinada colada, vino, caldo, etc. Se bresean artículos de larga cocción, carnes duras (vacuno mayor). Bresear significa cocer lentamente entre brasas, en un recipiente provisto de tapa con reborde sobre el cual se colocaban las brasas para que el alimento cociera por arriba y por abajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 MAYO DE 2011

**EJECUCIÓN.....** Previamente mechadas, albardadas, marinadas; 1º dorar en poca grasa en fuego fuerte; 2º cocer con guarnición aromática (mirepoix). Si es necesario añadir líquido caliente y poco a poco para no cubrir la pieza.

**RESULTADOS.....** Al final de la cocción el jugo se cuela, se reduce y se desengrasa. Carne tierna con salsa concentrada y muy sabrosa.

## 2.5.- ESTOFADO.

**DEF.....** Significa en francés “asfixiar”. Recipiente cerrado que no permita renovación de aire y donde los alimentos absorban todo el aroma de los condimentos. “Guiso que consiste en un alimento condimentado con aceite, vino o vinagre, cebolla y varias especias; todo ello puesto en crudo en un recipiente tapado para que cueza a fuego lento sin que pierda vapor ni aroma” (Real Academia española).

**EJECUCIÓN.....** Carnes troceadas procedentes de piezas duras, tanto de vacuno mayor como menor, exentas de nervios y grasas. Cocción prolongada a fuego lento (120º) y mínimo líquido. Siempre tapado.

**RESULTADOS.....** Carne tierna y digestible, la mayor parte de sus cualidades se encuentran en el jugo. Los géneros de acompañamiento NO se presentan triturados.

## 2.6.- HERVIDO.

**DEF.....**Cocción lenta y prolongada de carnes duras, troceadas (sin huesos, nervios ni grasa) en agua con especias (laurel, puerro, clavo, pimienta, etc.). Extraer los jugos y aromas por la apertura de los poros en agua a ebullición lenta (100/120º).

**EJECUCIÓN....** Limpiar la carne, abundante agua fría con elementos de condimentación, a fuego fuerte; cuando rompe a hervir, bajar fuego al mínimo. Pierden mucha sustancia en beneficio de las aplicaciones para las que se va a emplear: caldos, potajes, blanquetas y fricasé.

**RESULTADOS.....** Carne fibrosa tierna acompañada de salsa o que sirve de elemento base para otras preparaciones como acompañamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 42 MAYO DE 2011

## 2.7.- RAGUT.

DEF..... Guiso de carne con patatas y verduras, también llamado “Fricasée” (con nata y guarnecida con cebollitas glaseadas en blanco y champiñones). Significa “todo lo que despierta el apetito” “devolver el apetito”: en el siglo XVII, los primeros fricasés utilizando básicamente en su elaboración el hígado de ternera y los pies de ternera. Dos tipos: en blanco y con color.

EJECUCIÓN..... Con color, la carne se trocea, se enharina y se dora en grasa; en blanco, no. Las carnes empleadas de 2ª y 3ª categoría (jarrete, paletilla, pescuezo), mojadas en su cocción con caldo blanco o agua.

RESULTADOS..... Ambos tienen caldo ligado (en blanco también llamado a la inglesa, se liga con las patatas que entran en su elaboración). Carne tierna y caldo muy sabroso.

## 2.8.- SALTEADO.

DEF..... Cocinar totalmente un género a fuego fuerte, en grasa, sin tapar y sin líquido añadido, sirviéndose de un sauté o sartén. Se utiliza como elaboración previa al fricandó. Trozos de carne tiernas (crudas o cocidas) y acompañadas de salsa.

EJECUCIÓN.... Carne limpia, troceada y sazonada, dorada en aceite muy caliente hasta completa cocción. Se retira, se desglasa el sauté para elaborar la salsa de acompañamiento.

RESULTADOS..... Cuando carne cruda, resulta jugosa por dentro y dorada por fuera. Cuando cocinada, la salsa sabrosa y concentrada. Se presenta con perejil y ajo picado. También con trufa (Sardalesa) y con cebolletas (Lionesa).

## 2.9.- FRITOS.

DEF....Cocción por inmersión rápida y totalmente en materia grasa a temperatura controlada (medio-alto). Para cocinar empanados, rebozados y buñuelos.

EJECUCIÓN.... Abundante grasa caliente. Superficies con huevo, harina y pan rallado (costra) para concentrar los jugos internos de la carne y no escapen (escalopes). También masas aglutinadoras con despojos y carnes (croquetas, buñuelos, etc.). Temperatura mínima 140º, respetando las cualidades de las grasas, el estado y el grosor de la pieza a freír.

RESULTADOS.... Preparación seca, crujiente, dorada y jugosa en su interior.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 42 MAYO DE 2011

3.- APLICACIONES CULINARIAS BÁSICAS.-

\*SOLOMILLO: PARRILLA, ASADO HORNO, BROCHE, SALTEADO.

\*LOMO: PARRILLA, ASADO HORNO, BROCHE.

\*TAPA: ASADA HORNO, BRESEADA, ESTOFADA, FRITA.

\*CADERA: PARRILLA, ASADO HORNO, BRESEADA, RAGÚ, SALTEADO, FRITO.

\*BABILLA: ASADA HORNO, BRESEADA, ESTOFADA, FRITA.

\*CONTRA: ASADA HORNA, BRESEADA, ESTOFADA.

\*TAPILLA: PARRILLA, ASADA HORNO, BRESEADA, FRITA.

\*CULATA DE CONTRA: BRESEADA, ESTOFADA, HERVIDA.

\*MORCILLO: BRESEADO, ESTOFADO, HERVIDO.

3. ELABORACIONES BÁSICAS PARA EL VACUNO

ENTRECOTE DE BUEY A LA PARRILLA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>ENTRECÔTTE DE BUEY.....1.800 Gr</p> <p>ACEITE O MANTECA..... 50 Gr.</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>1º- retirar el nervio lateral, afeitar la parte de la tez, si es necesario, y retirar parte superflua de la falda.</p> <p>2º cortar la pieza en 6 porciones y sazonar con sal y pimienta ligeramente, para no matar el sabor natural</p>
--	--

SAL Y PIMIENTA	<p>de la carne de buey.</p> <p>3º untar ligeramente el entrecôte con la grasa elegida y colocar sobre la parrilla procurando que no escurra para evitar la llama que surja como consecuencia de la grasa desprendida.</p> <p>4º cuando suden las piezas (gota de sangre en la superficie), untar con una brocha (con aceite) ligeramente las piezas y dar la vuelta sin pinchar la pieza.</p> <p>5º esperar de nuevo a que surja la gota de sangre (ya de color más claro) y retirar la carne.</p>
----------------	--

### SOLOMILLO AL HORNO

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>SOLOMILLO----- 1 PIEZA</p> <p>ACEITE---100 Gr</p> <p>OPORTO O VINO DULCE--- 2 DCL</p> <p>CALDO DE CARNE-----2DCL</p> <p>SAL Y PIMIENTA</p> <p>FÉCULA Y PEREJIL.</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Se retira al solomillo los nervios, piel y grasa. Si esta cargado, el rosario y la falda.</p> <p>En un sauté o placa se derrite el aceite y cuando esta empieza a humear se dora el solomillo.</p> <p>En la misma placa u otra similar se pone en el horno a una tª fuerte (200º) para que el solomillo acabe de asarse, por un espacio aproximado de 20 minutos.</p> <p>Esta elaboración se trincha generalmente delante del cliente en 12 porciones o bien, en la cocina, reconstruyendo la forma que tenía antes de cortarlo.</p> <p>Se acompaña con el desglasado de la placa, para ello se añade el oporto y se deja reducir a la mitad. Por último se añade el caldo y cuando rompa a hervir se liga.</p>
--	---



### ROAST-BEEF A LA INGLESA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>LOMO ALTO TENERA: 7.500 Gr          ACEITE 100 Gr          VINO BLANCO 250 CC.          OPORTO 1 DCL.          CALDO DE CARNE ½ L.          SAL Y PIMIENTA          FÉCULA Y PEREJIL</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>El lomo, al que se habrán retirado el nervio lateral, las apófisis, partes superfluas y hermoeadas de las costillas, se coloca en una placa de horno con el aceite y se sazona con sal y pimienta.</p> <p>el tiempo medio estimado de elaboración son de 17 min. Por Kg. Está en función de los diferentes puntos de la carne.</p> <p>El jugo o salsa se prepara retirando la pieza de carne y desglasando la placa. Se agrega caldo y espesa.</p> <p>Generalmente se trincha delante del cliente y siempre como mínimo debe de quedar en su interior rosado.</p>
---	---

### BRESEADO DE REDONDO DE TERNERA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>REDONDO 1500 Gr.          MANTECA O ACEITE 100 Gr          TOMATES 400 Gr          CEBOLLA 200 Gr          ZANAHORIAS 300 Gr          PUERRO 150 Gr          AJOS 3 D.          LAUREL 1 H.          VINO BLANCO 2 DCL.          SAL, PIMIENTA Y PEREJIL.</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>En una placa o sauté, con la manteca o el aceite, se dora el redondo a fuego muy fuerte (250°), una vez retirado los nervios exteriores y sazonados con sal y pimienta.</p> <p>A Continuación se pasa al horno fuerte (200°), y continuar su elaboración aproximadamente durante 40 min.</p> <p>Transcurridos este tiempo, se reduce la tª del horno (175°), y cortadas las verduras en mirepoix, se añadirán por encima del redondo, dejando su cocción hasta que estén doradas 25 a 40 min.</p> <p>Se retira la carne de la placa, una vez</p>
--	--



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 MAYO DE 2011

	<p>adquirido el punto deseado del redondo y se desglasa con el vino blanco, dejando reducir unos minutos.</p> <p>Pasar por el chino con la ayuda de una turmix y rectificar la salsa.</p>
--	---

## ESTOFADO DE CARNE

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>CARNE DE VACA (3ª) 1200 Gr          ACEITE DE OLIVA 1 DCL          CEBOLLA ½ Kg          MEMBRILLO 600 Gr          VINO BLANCO 2 DCL.          SAL, PIMIENTA Y PIMENTÓN DULCE          PEREJIL E HINOJO</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Limpiar la carne de grasa y nervio. Cortar en trozos regulares.</p> <p>Sazonar los trozos con sal y pimienta negra.</p> <p>En una cacerola con el aceite muy caliente, dorar los trozos. Rehogar el pimentón y añadir el vino blanco.</p> <p>Añadir la cebolla cortada en juliana y el membrillo en gajos.</p> <p>Cocer conjuntamente a fuego lento y con el recipiente tapado hasta que la carne resulte tierna (2 horas aprox.) Por último, añadir el perejil e hinojo.</p>
--	---

**BLANQUETA DE TERNERA**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Elaboración:</b>
CARNE DE TERNERA (3ª) ----- 1500 Gr CALDO BLANCO CEBOLLAS           1 PIEZA CLAVOS             5 UNI. LAUREL,        SAL,        PIMIENTA GRANO.	<p>Se limpia la carne de nervios y grasa para cortar en trozos regulares.</p> <p>Durante 24, aprox. Se dejan en agua fría para que desangren bien.</p> <p>Una vez desangrada se pone a cocer en agua fría, junto con la cebolla claveteada y el resto de especias a fuego fuerte.</p> <p>Cuando rompe a hervir se baja para que cueza lentamente hasta que esté la carne tierna.</p> <p>Por último se elabora la salsa correspondiente con parte del líquido de la cocción.</p>

**SALTEADO DE TERNERA LA VINO AÑEJO**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Elaboración:</b>
TERNERA DE 1ª   1500 Gr ACEITE DE OLIVA 1.5 DCL VINO AÑEJO       3DCL. AJO Y HARINA PEREJIL Y PIMIENTA	<p>Cortar la ternera en trozos no superiores a 50 Gr cada uno, una vez retirada la grasa y los nervios.</p> <p>Calentar el aceite en una sartén o sauté y dorar la carne, previamente sazonada y espolvoreada con harina (30gr), añadir los ajos.</p> <p>Una vez sazonada la carne, añadir el vino y dejar reducir.</p> <p>Por ultimo espolvorear con perejil picado.</p> <p>Generalmente los salteados llevan nombre propio incorporado por los complementos que lleva.</p>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 42 MAYO DE 2011

## SESOS REBOZADOS

<p><b>Ingredientes.</b>          SESOS DE VACUNO.....3 P.          CEBOLLA ..... 50 Gr          ZUMO DE LIMÓN... 1 UNIDAD          HUEVOS..... 4UNI.          HARINA..... 150 GR          ACEITE DE OLIVA          PIMIENTA, LAUREL, SAL</p>	<p><b>Elaboración:</b>          Poner los sesos en agua fría con hielo durante una hora y retirarle con cuidado la capa de protección, dejándolos de nuevo en agua fría.          Poner los ingredientes aromáticos a hervir en agua fría, cuando hierva, agregar los sesos y dejarlos a punto de ebullición aprox. 20 min.          Se escurren y se cortan en rodajas de algo menos de 1 cm. de grosor.          Se pasan por harina y huevo batido y se fríen en aceite muy caliente.          una vez dorados se escurren, resultando de color acaramelado.</p>
--	---

### Bibliografía:

- Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martinez 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



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 42 MAYO DE 2011

#### 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](mailto:pacopeli20@hotmail.com)