



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

## “APLICACIÓN DIDÁCTICA DEL TRATAMIENTO CULINARIO DE LAS AVES”

AUTORÍA JOSÉ MIGUEL REQUENA PELÁEZ
TEMÁTICA TRATAMIENTO CULINARIO DE LAS AVES DE CORRAL Y DE CAZA
ETAPA C.F.G.M. COCINA Y GASTRONOMÍA, C.F.G.S. DIRECCIÓN DE COCINAS.

### Resumen

Se centra este artículo en la aplicación de las diferentes técnicas culinarias idóneas para las aves.

Se ha establecido una clasificación de los distintos tipos de cocinado de las aves como son el hervido, pochado o escalfado, los diferentes tipos de asado, el salteado, la fritura, el breseado, el ragut, la cocina al vacío y el confitado.

Dentro de cada uno de los tratamientos culinarios se ha especificado el desarrollo del procedimiento de dicho tratamiento y los resultados obtenidos tras su aplicación en las aves.

### Palabras clave

Ave, hervido, pochado o escalfado, asado, salteado, fritura, breseado, ragut, cocina al vacío y confitado.

### INTRODUCCIÓN.

Este tema se imparte en ciertos módulos profesionales de ciclos formativos de la familia de Hostelería y Turismo, concretamente en el Módulo Profesional Técnicas Culinarias del Ciclo Formativo de Grado Medio de Cocina y Gastronomía y en el Módulo Profesional de Procesos de Elaboración Culinaria del Ciclo Formativo de Grado Superior de Dirección de Cocinas.

Este tema es una parte importante en el desarrollo de los contenidos del currículo de ambos módulos profesionales, contando estos con un cómputo horario realmente importante, ya que se imparten durante un curso completo de los que compone el Ciclo Formativo del que forman parte.

Trabajaremos el tema con el alumnado llevando a cabo actividades tanto teóricas como prácticas, y por supuesto sin olvidar la motivación y el interés que muestre el alumnado hacia el mismo,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

y hacia otros aspectos relacionados indirectamente con él, como pueden ser si desarrolla las actividades con la uniformidad adecuada, si trabaja conforme a las normativas higiénico sanitarias, de seguridad laboral y de protección ambiental, si colabora con los compañeros, si asiste con asiduidad a las clases, etc.

Las actividades teóricas tendrán lugar principalmente en el aula polivalente, estas, relacionadas con los contenidos conceptuales, nos servirán para que el alumnado adquiera unos conocimientos del tema, relacionados con el tratamiento culinario de las aves, es decir sobre las técnicas más apropiados para su cocinado. Estas actividades teóricas, serán la base para la posterior puesta en práctica de los mismos.

Con las actividades prácticas, que se llevarán a cabo principalmente en el aula taller, y que están asociadas a los contenidos procedimentales, el alumnado aprenderá de una manera real, cada uno de los métodos de cocinado anteriormente estudiados con las actividades teóricas, así como otros aspectos relacionados indirectamente con el tema, como pueden ser la puesta en funcionamiento de maquinaria y equipos de cocina, limpieza y cuidado de la maquinaria, equipos y útiles de cocina, posterior conservación de las elaboraciones si es necesario, o, presentación y terminación de los platos.

## **1.- TÉCNICAS CULINARIAS IDÓNEAS PARA LAS AVES.**

### **1.1.- HERVIDO.**

Se caracteriza este sistema por una cocción en agua, lenta y prolongada, sobre todo de aves duras (apropiado para aves más viejas y aves de caza), que pueden estar enteras o troceadas, y pueden ir con o sin hueso, limpias de nervios y grasa o no, dependiendo de la elaboración, con hortalizas y/o hierbas aromáticas y/o especias de condimentación, con el fin de extraer los jugos de las aves, su sabor y aroma, debido a la apertura de los poros de la carne, al cocer en agua a punto de ebullición suave, más o menos a unos 100-120°C.

#### **1.1.1.- Desarrollo del Proceso.**

- a) Poner las aves en abundante agua fría o caliente, según finalidad.
- b) Desde agua fría si queremos potenciar el sabor del caldo, para extraer los jugos de la carne.
- c) Desde líquido caliente, cierra rápido los poros de la carne y se potencia el sabor de la misma, ya que los jugos quedan en el interior del ave.
- d) La temperatura de cocción no será muy elevada, unos 120°C, para que la carne y elementos de acompañamiento no se deshagan, partiendo de líquido frío, una vez que empiece a hervir se baja la temperatura, y si partimos de líquido hirviendo, una vez introduzcamos el ave y se reanude el hervor, se baja la temperatura.
- e) Se acompaña de hortalizas, hierbas aromáticas y especias de condimentación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

- f) Una vez cocida la carne, si se va a utilizar se saca del caldo y se conserva en refrigeración bien tapada o se usa al momento.

### **1.1.2.- Resultados obtenidos.**

Quedarían en la mayoría de los casos carnes muy cocidas, así que perderían su sabor y aroma, en beneficio del caldo, por lo tanto estas carnes no se suelen consumir. Lo que se busca de esta elaboración es la obtención de un caldo rico, sabroso y aromático, que servirá como base de posteriores elaboraciones tales como sopas, potajes, cremas o salsas.

### **1.2.- POCHADO O ESCALFADO.**

Cocción en líquido por debajo de los 100°C (temperatura de ebullición), lo ideal es entre 85°C y 95°C, durante un tiempo prolongado. Así conseguimos que el colágeno que compone el tejido conectivo y tendones, se conviertan en gelatina blanda.

Se puede acompañar de hortalizas y otros elementos de acompañamiento como hierbas y especias, y se suele utilizar este método para la obtención de caldos, aunque a diferencia del método anterior, en este caso si se suelen utilizar las aves de la elaboración.

#### **1.2.1.- Desarrollo del proceso.**

- a) En un recipiente adecuado, poner agua a calentar.
- b) Cuando alcance la temperatura de 85-95°C, incorporamos el ave y se pone a cocinar a fuego lento.
- c) La cocción será prolongada, sin superar los 95°C, con el recipiente semitapado, y sin dejar que reduzca el caldo por completo.
- d) Se puede acondicionar con hortalizas, hierbas aromáticas y otras especias y condimentos.
- e) Conseguiremos así, caldos sustanciosos, que nos servirán de base para posteriores elaboraciones.

#### **1.2.2.- Resultados obtenidos.**

Carnes jugosas y tiernas, debido a que los tendones y tejido conectivo se convertirán en gelatina, tras la cocción prolongada, y caldos sustanciosos y sabrosos.

### **1.3.- ASADO A LA SARTÉN.**

Método de cocinado rápido, con poca grasa, y como su nombre indica, sobre una sartén. El efecto del calor, hará que se forme una costra, en la superficie de la pieza que esté en contacto con la sartén, que evitará que los jugos de la carne salgan al exterior.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

Este método es muy apropiado para piezas que no necesiten mucho tiempo de cocinado y piezas o partes blandas, tales como las pechugas.

#### 1.3.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Poner una sartén al fuego con un poco de grasa.
- b) Controlar la temperatura para que esta no se quemé.
- c) Si es posible grasas que no tengan agua (mantequilla, margarina), ya que estas provocarán chisporroteo.
- d) Añadir las piezas de carne salpimentadas.
- e) Dejar hasta que se forme una costra en la superficie en contacto con la sartén.
- f) Voltear y repetir el mismo proceso, hasta que las piezas se asen bien por ambos lados.
- g) Servir al momento.
- h) Las piezas de ave elaboradas mediante este proceso, es preferible no conservarlas.

#### 1.3.2.- Resultados obtenidos.

Piezas poco grasas, doradas en su exterior y su interior jugoso.

#### 1.4.- ASADO AL HORNO.

Mediante este método se cocinan las aves por la acción directa del fuego o del aire caliente, según el tipo de horno, coagulando y caramelizando las proteínas que se encuentran en la superficie de las piezas de carne, y así se consigue impedir la salida de los jugos al exterior.

Este método está especialmente indicado para aves enteras o piezas grandes, de largo tiempo de cocción, estas pueden ser acompañadas o no de grasas, líquidos de acompañamiento u hortalizas, hierbas aromáticas y especias.

Las piezas con huesos, se asan mejor, ya que los huesos son conductores del calor por el interior de las piezas.

#### 1.4.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Precalentar el horno a 220°C.
- b) Introducir el ave o piezas, mejor las aves enteras y piezas grandes, sobre todo con hueso; se asarán mejor.
- c) Mantener la temperatura alta para que dore bien, y no pierda mucho jugo.
- d) Durante el asado, ir rociando con jugos del asado, las aves o piezas, para que no se resequen.
- e) Ir volteando la pieza para que se dore igual por todos lados.
- f) Las carnes de ave, se deben asar bien, no deben quedar crudas, es decir, que estén bien hechas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

- g) Después del primer golpe de calor, y dependiendo del ave o la pieza, se bajará el horno de 220°C o 180°C, hasta su terminación.
- h) Los jugos del asado, nos servirán como salsa de acompañamiento, a la hora de servir el ave o pieza asada.
- i) Si se van a trincar las aves, es necesario darles un reposo, de unos 10 o 15 minutos, para que coja consistencia.

#### 1.4.2.- Resultados obtenidos.

Aves o piezas bien doradas exteriormente, y su interior jugoso.

Para ciertas aves o piezas, cuyas carnes son más secas, es recomendable albardarlas.

#### 1.5.- ASADO A LA PLANCHA O PARRILLA.

Las aves o partes de estas asadas a la plancha o parrilla, se someten directamente y a poca distancia de la fuerte calorífica, sobre una plancha plana o acanalada o sobre una parrilla.

Este método es apropiado para aves jóvenes, y partes de estas tiernas y/o de poco grosor.

Es una técnica de cocinado rápida y a alta temperatura, que provoca que el jugo que sueltas las carnes, se evapore, y así conseguir que el interior de las mismas no se recueza, provocando al mismo tiempo que la superficie de las piezas de carne queden más crujientes.

Ciertas piezas, sobre todo aves de caza o aves más viejas, se suelen macerar, para ablandar sus carnes, antes de asarlas.

##### 1.5.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Limpiar muy bien la plancha o parrilla.
- b) Engrasar la plancha o parrilla.
- c) Regular la temperatura de ambas, y la altura de la parrilla.
- d) Engrasar las aves o piezas y sazonarlas.
- e) Este es un método rápido, a altas temperaturas, muy apropiado para aves y piezas pequeñas.
- f) Disponer las piezas sobre la plancha o parrilla, durante unos minutos, cuidando la temperatura de ambas y la altura de la parrilla, para que las aves o piezas no se quemen por fuera y queden crudas en su interior.
- g) Dejar que se forme costra en la parte que esté en contacto con la plancha o parrilla, y dar la vuelta.
- h) Repetir la misma acción.
- i) Dejar unos minutos, hasta que la carne esté en el punto deseado, retirar y servir.
- j) No presionar, ni pinchar, ni golpear, ni voltear en exceso, las piezas, ya que todas estas acciones harán que la carne pierda jugo y quede más seca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

- k) Muchas piezas, sobre todo aves o partes de estas más duras, por ser de animales más viejos o de caza se suelen marinar o macerar, para reblandecerlas.
- l) Todas las carnes asadas a la plancha o parrilla, salvo la de vacuno, se consumen hechas.

### **1.5.2.- Resultados obtenidos.**

Aves o piezas doradas exteriormente, jugosas y hechas en su interior, y que generalmente se cocinan mediante este método para su consumo inmediato.

### **1.6.- ASADO EN ESPETÓN.**

Consiste este método en asar las aves generalmente enteras, ensartándolas en un espetón o espadón giratorio, recibiendo el calor directamente el ave, aunque la fuente calorífica es recomendable que no esté debajo del ave, sino al lado, para que los jugos del asado no goteen sobre la fuente calorífica, provocando humos tóxicos, perjudiciales tanto para el ave asada, como para la persona que lo consume.

#### **1.6.1.- Desarrollo del proceso.**

- a) Ensartar las aves en el espetón o espadón.
- b) Ajustar bien las horquillas y las sujeciones a las aves, para que estas no se muevan y se rompan conforme van girando.
- c) Regular la temperatura de la máquina o las brasas, para que no se queme el ave en su exterior, quedando el interior crudo.
- d) Colocar el espadón en la máquina o en las horquilla, y dejarla que vaya dando vueltas.
- e) Rociar de vez en cuando con el jugo del propio asado, para que las aves no se resequen.
- f) Dejar asar hasta que el ave esté hecha.

#### **1.6.2.- Resultados obtenidos.**

Mediante este método conseguimos aves doradas exteriormente y muy jugosas en su interior, debido a que al estar el ave continuamente en movimiento los jugos se reparten mejor por todo el ave, provocando de esta manera una menor pérdida de los mismos.

### **1.7. SALTEADO.**

Saltear consiste en cocinar totalmente piezas de algún género, en este caso de partes de aves, a fuego vivo, con poca grasa, sin tapar el recipiente y sin líquido añadido, ayudándose para este menester de un soté o una sartén.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

Especialmente recomendado para aves o partes de estas tiernas, pequeñas porciones o incluso piezas ya cocinadas, realizando movimientos de vaivén con el recipiente, para que las piezas den pequeños saltos, volteándose continuamente.

### 1.7.1.- Desarrollo del proceso.

- a) En un soté o una sartén, poner un poco de grasa y ponerla al fuego.
- b) Salpimentar las piezas, sobre todo, piezas pequeñas, tiernas e incluso piezas ya cocinadas.
- c) Cuando la grasa esté en su punto óptimo de temperatura, añadir las piezas.
- d) La temperatura no deberá ser ni demasiado alta, ya que se quemará la carne, y la propia grasa, ni demasiado baja, ya que en vez de saltear conseguiremos cocer las piezas.
- e) Ir moviendo el recipiente, con movimientos de vaivén, para que las piezas vayan dando pequeños saltos, y así se hagan todas por igual.
- f) Añadir la guarnición, en caso de que la lleve, y seguir salteando hasta que tanto las piezas como la guarnición estén hechas.
- g) En ciertas ocasiones se añade algo de salsa para terminar la elaboración, esto se hará unos minutos antes de terminar el saltado, sólo para que la carne coja el sabor, es decir, sin que esta llegue a hervir en la salsa
- h) Las piezas cocinadas mediante este método se sirven al momento, no siendo muy recomendable su conservación.
- i) Un aspecto importante a tener en cuenta es el recipiente para saltear, este no deberá ser demasiado pequeño respecto a la cantidad a saltear, ya que las piezas se amontonarían, dificultando el salteado, haciéndose en demasía las piezas de abajo, y quedando recocidas las de arriba por la acción del calor y vapor de cocinado. Además correremos el peligro de que las piezas se rompan o deshagan.
- j) Si por el contrario el recipiente es demasiado grande, se puede quemar la grasa antes de que finalice el proceso, aportando sabores inapropiados a las piezas.

### 1.7.2.- Resultados obtenidos.

Conseguimos mediante este método piezas poco aceitosas, bien doradas exteriormente y jugosas en su interior, y en las ocasiones en las que se termine en salsa con el sabor característico de la misma.

### 1.8.- FRITURA.

Consiste la fritura en cocinar un alimento por inmersión en un elemento graso, preferiblemente grasas líquidas como el aceite de oliva, a temperaturas no superiores a los 180°C.

Apropiado este método para aves troceadas y piezas tiernas, las cuales previo a su fritura suelen ser enharinadas, rebozadas o empanadas simplemente o mediante un empanado a la “Villeroy”, que consiste en cubrir la pieza con bechamel y después empanarla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

### 1.8.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Poner la grasa a calentar, en freidora o recipiente apropiado, como una sartén honda o tipo parisién, que pueda contener gran cantidad de grasa, en torno a los 180°C.
- b) Enharinar, rebozar, empanado sencillo o a la villeroy, si la elaboración lo requiere.
- c) Dar el reposo necesario antes de la fritura.
- d) Cuando la grasa esté en su punto, incorporar las piezas, y dejarlas hasta que en su superficie se forme una costra durada y crujiente.
- e) Retirar de la grasa y escurrir bien.
- f) Dejar reposar un momento sobre papel absorbente para que suelte el exceso de grasa.
- g) Servir de inmediato.
- h) No admite conservación.

### 1.8.2.- Resultados obtenidos.

Mediante la fritura conseguimos un producto crujiente y dorado en su exterior, e interior jugoso, sin exceso de grasa.

## 1.9. BRESEADO.

Método que consiste en cocinar un ave o piezas de este, tapado, lenta y regularmente, con la ayuda de líquido de cocción y una bresa (hortalizas, hierbas aromáticas y/o especias de condimentación).

En este método de cocinado intervienen tres conductores del calor, el líquido, la grasa y el vapor generado dentro del recipiente.

Se cuecen las aves cocinadas mediante este método por la acción del calor, que va penetrando muy lentamente en la carne, así el jugo de la carne del ave pasa al caldo, y el caldo va penetrando en el ave, produciéndose de esta manera un intercambio de sabores y aromas.

### 1.9.1.- Desarrollo del proceso.

- a) En un recipiente apropiado poner un poco de grasa a calentar.
- b) Una vez caliente introducir las aves o piezas de estas, sobre todo apropiado para aves de caza, cuyas carnes son más duras y animales más viejos.
- c) Estas aves se suelen albardar, mechar o marinar, para ablandarlas o aportarles más jugosidad.
- d) Dorarlas bien por todos lados.
- e) Retirar el ave y añadir las hortalizas.
- f) Fondear las hortalizas e introducir de nuevo el ave.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

- g) Según tostemos más o menos el ave y la bresa, así quedará de oscura posteriormente el juego del breseado, que utilizaremos como salsa de acompañamiento.
- h) Añadir el resto de los ingredientes, caldo, fondo, vinos o licores, hierbas aromáticas y especias de condimentación.
- i) Tapar el recipiente y dejar cocer el tiempo necesario, regando el ave de vez en cuando, para que no se reseque.
- j) Una vez cocinada el ave, se retira y se rectifica el sazónamiento y espesor de la salsa.
- k) Colar la salsa por un chino, quedándonos con el jugo, y desechando las hortalizas y otros componentes sólidos.
- l) Desglasar el recipiente del asado y añadir el desglasado a la salsa.
- m) Dejamos reposar unos minutos el ave, para que coja cuerpo y se raciona aun en caliente.
- n) Servirla acompañándola con la salsa obtenida del propio breseado.

#### 1.9.2.- Resultados obtenidos.

Aves muy tiernas, jugosas y sabrosas, por los ingredientes de la propia elaboración, y salsa de acompañamiento obtenida del propio breseado, muy sabrosa, debido al aporte de jugos del ave y de los ingredientes de la bresa de acompañamiento.

#### 1.10.- RAGUT.

Técnica apropiada principalmente para aves duras, ricas en tejido conjuntivo y gelatinoso, siendo las más apropiadas aves de caza y animales más viejos.

Se suelen utilizar aves troceadas, las cuales se suelen dorar en grasa y seguidamente, en el mismo recipiente se incorpora algo de fondo, caldo, salsas u otros líquidos de cocción, además de otros ingredientes de acompañamiento como hortalizas, hierbas aromáticas y especias de condimentación.

Como podemos comprobar este método es muy parecido al breseado, pero en el breseado se utilizan aves enteras o piezas grandes y en este caso se cocina piezas pequeñas.

##### 1.10.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Elegir un recipiente apropiado para dicha elaboración, sobre todo que se pueda tapar.
- b) Incorporar un poco de grasa.
- c) Cuando la grasa este en su punto de temperatura, incorporar las piezas de ave.
- d) Dorar la carne e incorporar las hortalizas, dependiendo de si doramos más o menos, tanto las piezas de ave, como las hortalizas, obtendremos una salsa final, más o menos oscura.
- e) Dejamos rehogar unos minutos y añadimos los ingredientes líquidos.
- f) Seguimos cociendo, y añadimos las hierbas aromáticas y especias de condimentación.
- g) Dejamos hervir unos minutos y sazónamos, prudentemente, ya que el caldo reducirá, para evitar que quede salado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

- h) Tapara el recipiente e introducirlo en el horno precalentado a 200°C.
- i) Una vez cocidas las piezas, se retiran de la salsa.
- j) Colar la salsa por un chino, quedándonos con el jugo.
- k) Las hortalizas las utilizaremos como guarnición.
- l) Poner la salsa a punto de sal y de espesor.
- m) Servir las piezas acompañadas con las hortalizas de cocción y salsa de acompañamiento.

### 1.10.2.- Resultados obtenidos.

Piezas de aves muy tiernas, jugosas y sabrosas, por los ingredientes de la propia elaboración, y salsa de acompañamiento obtenida de la propia elaboración, muy sabrosa, debido al aporte de jugos de las piezas de ave y de los ingredientes de acompañamiento.

Dependiendo del dorado que le demos previamente a las piezas y hortalizas, los raguts pueden recibir diferentes nombre en la cocina internacional, llamándose *Fricasés*, a los raguts que se han dorado poco, quedando más blancos, y *Civets*, a los raguts que se han dorado más, y por lo tanto han quedado más oscuros.

### 1.11.- COCINA AL VACÍO.

Consiste este método en introducir las aves o piezas de esta en una bolsa especial para el cocinado al vacío, seguidamente se extrae el oxígeno de las bolsas, con una máquina de vacía y se cocinan a una temperatura constante, inferior a los 100°C, durante un tiempo superior al tradicional y siempre en un ambiente húmedo dentro de la bolsa.

#### 1.11.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Introducir las aves o piezas de estas, en bolsas especiales para el cocinado al vacío.
- b) Si es necesario practicar algún tratamiento térmico previo al cocinado al vacío, tales como marcado, dorado, etc., si la elaboración lo requiere.
- c) El cocinado al vacío se debe hacer siempre en un ambiente húmedo, así que para las piezas más secas habrá que provocarlo, introduciendo en el interior de la bolsa algo de líquido, caldo, jugo, escabeche, etc.
- d) Sazonar y condimentar con cuidado, ya que los productos cocinados al vacío, absorben mejor los sabores.
- e) Envasar el ave o partes de esta y cocerlo a 80°C, durante la mitad más del tiempo normal, para las aves de corral, y a 70°C durante el doble del tiempo normal para las de caza.
- f) Controlar la temperatura en el interior de las aves o sus piezas con los termómetros sonda.
- g) Abatimiento de la temperatura inmediato a la cocción, conservación y posterior regeneración.
- h) O, servir al momento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

### 1.11.2.- Resultados obtenidos.

El cocinado al vacío, es una técnica de cocción que se practica desde hace poco tiempo, pero ofrece grandes ventajas, mejora la textura de los productos, en las carnes provoca una pérdida menor de jugos, ya que al quedar la bolsa adherida a la superficie del producto, todos los jugos quedan en el interior, obteniendo así piezas más tiernas y jugosas.

Además gracias a que antes del cocinado, se produce el envasado, y con este la eliminación del oxígeno de la bolsa, se prolongan los tiempos de conservación, que además aumentarán si lo combinamos con otros métodos de conservación.

Nos permite elaborar productos con bastante antelación, ya que la pérdida de nutrientes es mucho menor que con los métodos tradicionales.

### 1.12. COCINA CON MICROONDAS.

Los microondas transmiten el calor a toda el ave o parte de esta que estemos cocinando, por igual, debido al movimiento de moléculas de agua que contienen los alimentos, y que rozan entre ellas, así que la temperatura necesaria para calentar, se consigue en un tiempo muy reducido.

Más que para cocinar, los microondas se suelen utilizar para regenerar (recalentar), productos ya cocinados, aunque también se puede cocinar con ellos, siendo los resultados obtenidos con este método muy parecidos a la cocción al horno.

#### 1.12.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Poner las aves o partes de esta que se vayan a cocinar, en un recipiente adecuado para el cocinado al microondas (plástico, cristal, cerámica, recordemos que el metal no se puede introducir en el microondas).
- b) Controlar forma, tamaño, cantidad y composición de las aves, ya que todas ellas o sus partes, no se cocinan al microondas de la misma manera y/o el mismo tiempo.
- c) Añadir el resto de los ingredientes, si la receta lo requiere, hortalizas, hierbas aromáticas, especias de condimentación, caldos, fondos, salsas, vinos o licores.
- d) Tapar el recipiente para impedir que se escapen los vapores de la cocción, y ayuden a reblandecer la carne.
- e) Para aves o partes más secas, es bueno añadir algo de líquido.
- f) Si es necesario ir volteando la pieza, para que la cocción sea más uniforme.
- g) Las aves o partes que se cocinen con la piel, pincharlas, para que esta no estalle.
- h) Proteger ciertas partes de las aves, para evitar que se cocinen en exceso.
- i) Los jugos que no sean necesarios para la elaboración se irán retirando.
- j) El cocinado al microondas no dora la superficie de las aves o piezas cocinadas (puesto que no hay un contacto directo de la superficie con una fuente calorífica), así que si la elaboración lo requiere, se dará un dorado previo o posterior a la elaboración, al horno, al grill, a la parrilla, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 63 – JUNIO DE 2015

k) Servir o conservar, según posterior uso.

### 1.12.2.- Resultados obtenidos.

Los aspectos más importantes a resaltar del cocinado al microondas son, que las aves o piezas cocinadas de esta manera, no sufren grandes pérdidas de sus jugos, y para elaboraciones en las que queramos mantener el color de origen de la pieza, es muy apropiado ya que al cocinar al microondas, las piezas no varían mucho de su color inicial.

### 1.13.- CONFITADO.

El confitado es un método que consiste en cocer las piezas de aves, especialmente muslos y alas, principalmente del pato, en una grasa, generalmente la misma grasa del pato.

Previamente al confitado, se suele hacer un salado de las piezas, durante unas 24 horas, mezclando con la salmuera algunas hierbas aromáticas y especias de condimentación, que antes de introducir en la grasa se le retirará.

Entonces las piezas limpias se introducen en el recipiente de cocción y se cubren con la grasa, ponemos el recipiente en el fuego, a baja temperatura, para evitar que se queme la grasa, y dejamos cocer durante unas 4 o 5 horas.

#### 1.13.1.- Desarrollo del proceso.

- a) Método que se suele utilizar sobre todo para muslos y alas de pato y oca.
- b) Salado y condimentado previo al confitado, si la elaboración lo requiere, durante las 24 horas antes.
- c) Retirar la sal y limpiar las piezas.
- d) En un recipiente apropiado poner la grasa a fundir, en cantidad suficiente para que cubran las piezas a confitar.
- e) Cuando la grasa esté a la temperatura adecuada, introducir las piezas.
- f) Dejar cocer a fuego muy lento, durante unas 4-5 horas, hasta que la carne esté muy tierna.
- g) Retirar los trozos de carne del recipiente de cocción, y colocarlo en uno apropiado para su conservación.
- h) Cubrir las piezas con la grasa y conservar en refrigeración.
- i) Reposo previo al consumo de unas 5 semanas.
- j) Calentar para el consumo y servir.

#### 1.13.2.- Resultados obtenidos.

Conseguimos gracias al confitado, muslos y alas, tanto de pato como de oca, muy jugosas y tiernas, y de una larga conservación.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 63 – JUNIO DE 2015

### **BIBLIOGRAFÍA.**

- Gil Martínez, A. (2010). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Ed. Akal.
- Armendáriz Sanz, J.L. (2006). *Técnicas Elementales de Cocina*. Madrid: Ed. Paraninfo.
- Pérez Pérez, M.A. y Pozuelo, J. (2008). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Ed. Paraninfo.
- Técnicos del Centro de Documentación de Estudios y Oposiciones. *Cocina y Pastelería*. Madrid: Ed. CEDE.
- Océano Grupo Editorial. *Técnicas Modernas*. Barcelona: Ed. Océano.

### **WEBGRAFÍA.**

[www.alimentación.es](http://www.alimentación.es)

[www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion)

[www.gastronomiaycia.com](http://www.gastronomiaycia.com)

[www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com)

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: **José Miguel Requena Peláez**.
- Centro, localidad, provincia: **IES "La Rosaleda", Málaga**.
- E-mail: **requenapelaez79@hotmail.com**