

Mariano Orzola

54 deliciosas **recetas** **Carnes y Aves**

Selección Premium de
platos Gourmet



eBook
KINDLE

54 DELICIOSAS RECETAS CARNES Y AVES

Selección Premium de platos Gourmet

COLECCIÓN LOS ELEGIDOS DEL CHEF – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2018, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2018, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2018, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Febrero, 2018 (Edición en Español)

CDEB: OP-LECH001-0001-20022018

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección Premium de 54 recetas gourmet para preparar con carnes de cordero, cerdo, ternera, pollo, pavo y pato, ideales para incluir como plato principal en un menú de ocasión. Las recetas presentadas pertenecen en su mayoría a la tradicional gastronomía mediterránea. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



LOS ELEGIDOS DEL CHEF

Ebooks KINDLE

Una selección Premium de recetas gourmet de cocina presentadas en un recetario paso a paso para preparar, compartir y degustar platos irresistibles.

© Un producto digital OrzolaPress, 2018-2019



Venta exclusiva en tiendas.



Recetario

IMPORTANTE

[Pierna de cordero a las finas hierbas](#)

[Pierna de cordero con aroma a naranja y mostaza](#)

[Pierna de cordero gourmet con patatas](#)

[Pierna de cordero gourmet con zanahorias](#)

[Pierna de cordero al tomillo con vino tinto](#)

[Costillitas de cordero con salsa combinada de menta y cilantro](#)

[Costillitas de cordero con judías verdes y champiñones](#)

[Costillitas de cordero a la mantequilla con hierbas](#)

[Costillitas de cordero en salsa agri dulce](#)

[Solomillo de cerdo con salsa agri dulce](#)

[Solomillo relleno agri dulce](#)

[Solomillo a la miel](#)

[Solomillo en salsa dulce con jengibre](#)

[Solomillo a las especias](#)

[Solomillo al champiñón](#)

[Solomillo asado al romero](#)

[Costillitas a la mostaza con frutos del bosque](#)

[Costillitas empanizadas con guarnición de puré](#)

[Solomillo de ternera a la francesa](#)

[Solomillo de ternera relleno al roquefort](#)

[Arrollado de carne con ciruelas y bacón](#)

[Guisado de ternera gourmet con especias](#)

[Pastel Premium de carne con cebolla y zanahoria](#)

[Boeuf Bourguignon](#)

[Chili intenso con carne](#)

[Guisado de carne en salsa de vino tinto](#)
[Guisado de Fasulye](#)
[Pollo al jerez](#)
[Pollo con setas al vino](#)
[Matambre de pollo agridulce](#)
[Pollo aromático con quinoa](#)
[Pollo con salsa de almendras](#)
[Pollo asado a la catalana](#)
[Pechugas rellenas con albahaca y tomate](#)
[Arrollado de pollo con crema de champiñón](#)
[Pollo relleno con hierbas al vino blanco](#)
[Pavo relleno imperial](#)
[Pavo trufado](#)
[Pavo al vino con castañas](#)
[Pavita a la mostaza con miel](#)
[Pavo relleno intenso agridulce](#)
[Pavo a las finas hierbas](#)
[Pavo a la alemana](#)
[Biryani de pavo](#)
[Pechuga de pavita rellena con arándanos](#)
[Pechugas de pato con salsa de manzanas](#)
[Strudel de pato con avellanas](#)
[Pato relleno con castañas](#)
[Pechuga de pato a la naranja](#)
[Pato relleno con arroz al curry](#)
[Pechugas de pato con salsa de cerezas](#)
[Salteado thai de pato con ananá al curry](#)
[Pechugas de pato con frutos rojos](#)
[Pechuga de pato a la mandarina con aceto](#)
[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)
[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Pierna de cordero a las finas hierbas

Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 piernas de cordero, pequeñas (no más de 2 kg c/u)
- 2 zanahorias
- 2 puerros o cebollas
- 300 cc de caldo de verduras
- 750 cc de vino tinto
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 patata grande
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 bouquet garni
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de dulce de frutos rojos

Preparación paso a paso:

Picar todas las verduras en cubitos.

Calentar aceite de oliva en una cacerola grande y agregar las piernas de cordero de a una a la vez, sellando bien por todos lados hasta lograr un dorado parejo. Colocarlas en la olla de cocción lenta. Agregar el ajo y las cebollas a la cacerola con aceite, luego las zanahorias y patatas. Saltear hasta que se ablanden un poco y transferir todo a la olla de cocción lenta.

Mientras la cacerola aún está caliente, agregar un chorrito de vino tinto y revolver para levantar el fondo de cocción. Volcar el jugo que se forma en la olla de cocción lenta. Disolver la fécula de maíz con un poquito de agua fría y agregar a la olla junto con las hierbas, sal y pimienta.

Programar la olla para cocinar a temperatura media durante 4 horas, subir a fuerte y cocinar 1 hora más.

Pierna de cordero con aroma a naranja y mostaza

Ingredientes (para 4 porciones):

- La mitad de una pierna de cordero, con hueso (1,5 Kg)
- 1 naranja grande, exprimida
- 3 cucharadas de mostaza francesa
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 10 patatas, peladas y cortadas en trozos de 5 cm
- 5 dientes de ajo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

En un bol grande, mezclar el jugo de naranja, la mostaza, el aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Incorporar las patatas en el bol y cubrir con la mezcla. Retirar las patatas con una espumadera y colocarlas en una fuente de horno grande.

Hacer cortes en la carne de cordero y rellenar con dientes de ajo las ranuras. Frotar la mezcla de jugo de naranja restante en todo el cordero y colocar el cordero arriba de las patatas en la fuente de horno. Si hay algún resto de la mezcla de jugo de naranja, verter sobre el cordero.

Asar en el horno hasta que las patatas estén tiernas y el cordero esté listo, aproximadamente 1 hora. Un termómetro insertado en la parte más gruesa de la carne debe leer 60 °C. Revisar cada 20 o 30 minutos mientras se hornea y añadir un poco de agua caliente si usted encuentra que las patatas se están secando. Si el cordero se termina de cocinar antes que las patatas, remover el cordero a una fuente para servir o tabla para cortar, y cubrir con papel aluminio, mientras que las patatas siguen en el horno.

Pierna de cordero gourmet con patatas

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ pierna de cordero
- 12 patatas medianas, peladas y cortadas en 5 trozos
- 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de mostaza fuerte
- 1 naranja, exprimida
- 1 cucharada de orégano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol, mezclar juntos el jugo de naranja, el aceite de oliva, el orégano, sal, y pimienta. Agregar las patatas al bol y mezclar bien. Volcar las patatas en una asadera.

Hacer cortes de 2cm en la pierna de cordero y rellenar con 1 diente de ajo en cada uno. Colocar la pierna en el bol con el resto de marinada de jugo de naranja y cubrir bien por ambos lados. Retirar y colocar la pierna en la asadera sobre las patatas.

Rociar con el resto de marinada y llevar al horno.

Hornear hasta que las patatas estén cocidas y el cordero dorado, 1 hora aproximadamente. Cada 30 minutos, rociar todo con sus propios jugos para que no salga seco.

Pierna de cordero gourmet con zanahorias

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pierna de cordero
- 1 cabeza de ajo, cortada al medio pero sin pelar
- 8 zanahorias bebé
- 300 cc de vino tinto
- 300 cc de caldo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 120°C (bajo).

En una asadera grande y con profundidad, colocar la pierna de cordero sobre las zanahorias y el ajo. Agregar el vino, el caldo, y apoyar sobre una hornalla. Dejar hervir. Con cuidado cubrir con papel aluminio, y llevar al horno.

Hornear 7 horas. Retirar del horno, y trasladar la pierna de cordero a otra asadera para dorarla. Colocar nuevamente en el horno y cocinar otros 15 a 20 minutos.

Reducir el jugo de cocción de la primera asadera sobre la hornalla. Servir el cordero con la salsita reducida y puré de patatas.

Pierna de cordero al tomillo con vino tinto

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ pierna de cordero
- 3 tallos de apio, cortados por la mitad
- 2 zanahorias, peladas y cortadas por la mitad
- 2 cebollas, en cuartos
- 2 chirivías (nabos), peladas y cortadas en cuartos
- 5 dientes de ajo, aplastados y pelados
- 300 cc de caldo de carne
- 200 cc de vino tinto
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 ramitas de tomillo, fresco

Preparación paso a paso:

Picar todos los vegetales y ubicarlos en la base de la olla de cocción lenta. Agregar el ajo.

Sentar encima la pierna de cordero y mojar todo con caldo y vino. Condimentar con sal, pimienta, y tomillo.

Programar la olla para cocinar a temperatura baja durante 6 horas a 6 ½ horas.

Retirar el cordero y ponerlo en una fuente. Tener cuidado porque la carne es tan tierna que se despega del hueso. Colar el jugo restante y ponerlo en una cacerola junto con 1 cucharadita de fécula de maíz. Revolver y calentar hasta espesar la salsa.

Servir el cordero con su salsa de vino tinto y tomillo con guarnición de patatas al horno o puré.

Costillitas de cordero con salsa combinada de menta y cilantro

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 costillar de cordero
- 1 ½ cucharadas de semillas de cilantro
- 1 ½ cucharadas de semillas de alcaravea
- 1 ½ cucharadas de semillas de comino
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 125 cc de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lima
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de cilantro fresco
- 50 gr de menta fresca

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

En una sartén, a fuego mediano, tostar las semillas de cilantro, alcaravea, comino y pimienta hasta que empiece a ahumarse. Pasar a un mortero, y moler las especias todas juntas.

Frotar las especias de ambos lados de las costillitas, hasta que se forme una capa más bien gruesa. Condimentar con sal y pimienta.

Calentar en una sartén a fuego mediano hasta que esté bien caliente. Agregar 1 cucharada de aceite de oliva, y luego el costillar, con la parte más grasa hacia abajo. Cocinar hasta que esté bien dorado, luego darlo vuelta.

Pasar el costillar a una asadera, y cocinar durante 8 minutos (o más tiempo si se prefiere). Retirar del horno y dejar reposar por 5 minutos, antes de cortar el costillar.

Mientras tanto, colocar la miel, vinagre, jugo de lima, ajo, cilantro y menta en la procesadora. Procesar hasta que esté bien picado. Incorporar el aceite de a poco, hasta que se forme una salsa.

Cortar el costillar en costillitas. Servir con la salsa de cilantro y menta.

Costillitas de cordero con judías verdes y champiñones

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 costillares de cordero
- 1 kg de judías verdes (chauchas), totalmente limpias
- 2 chalotes picados
- 400 gr de champiñones
- 5 ramitas de lavanda
- Aceite de oliva, c/n
- 1 pizca de tomillo fresco

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 210°C (fuerte).

Colocar las ramitas de lavanda dentro de los 2 costillares. Atarlos con hilo de cocina.

Pintar el costillar con aceite de oliva y llevarlo al horno durante 40 minutos.

Mientras tanto, cocinar las chauchas en agua hirviendo con sal durante 10 minutos.

Colar y reservar.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar los chalotes picados por 5 minutos.

Agregar los champiñones y cocinar hasta que estén bien tiernos. Incorporar las judías durante unos minutos. Espolvorear con el tomillo fresco.

Retirar el cordero del horno. Retirar la lavanda y el hilo de cocina. Cortar el costillar en costillitas individuales y servir con la guarnición de judías verdes y champiñones.

Costillitas de cordero a la mantequilla con hierbas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 costillitas de cordero
- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 cucharada de ajo, picado
- 60 gr de cebolla, finamente picada
- 25 gr de pan rallado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 30 gr de perejil, picado
- 30 gr de cilantro, picado

Preparación paso a paso:

En una sartén, agregar la mantequilla y cocinar la cebolla y el ajo por 5 minutos. Retirar y dejar enfriar.

En un bol, mezclar la mantequilla con ajo y cebolla junto con el pan rallado, el comino, la canela, y la pimienta de Cayena. Agregar el perejil y el cilantro picados. Mezclar todo hasta combinar los sabores en una pasta. Colocar la preparación en un rectángulo de film transparente y enrollar como si fuera un chorizo. Colocar en el freezer. Una vez congelado, cortar ruedas y envolver individualmente para usar cuando sea necesario. De lo contrario, retirar el cilindro de mantequilla unos 20 minutos antes de utilizar.

Cocinar las costillitas de cordero a la parrilla o a la plancha y servir con una generosa porción de mantequilla a las hierbas por arriba.

Costillitas de cordero en salsa agridulce

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 costillitas de cordero
- 150 cc de jugo de sandía
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla morada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharaditas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de menta fresca, picada
- 800 gr de papines, lavados

PARA LA SALSA:

- 2 cucharaditas de jugo de sandía
- 200 gr de sandía, sin semillas, sin cáscara, y en cubos
- ½ pepino, en cubitos
- 2 cucharadas de menta fresca, picada
- 1 pizca de sal, azúcar, y pimienta

Preparación paso a paso:

Para la marinada, colocar 150 cc de jugo de sandía y aceite de oliva en una fuente baja que no sea de metal. Cortar en rodajas finas la cebolla y agregarla junto con el ajo, el cilantro y la menta.

Incorporar las costillitas de cordero, tapar con film, y enfriar en la heladera 30 minutos. Darlas vuelta cada tanto. Colocar las patatas a hervir en abundante agua con sal.

Preparar el fuego en la parrilla y asar las costillitas 5 minutos de cada lado o al gusto. Mientras tanto, hacer la salsa mezclando jugo de sandía con pepinos, menta, sal, pimienta, y azúcar. Servir junto con las costillitas y patatas hervidas.

Solomillo de cerdo con salsa agridulce

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 500 gramos de solomillo de cerdo ibérico (o no)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 125 gramos de azúcar blanco
- 120 ml de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de vinagre normal
- 100 ml de licor de naranja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Pelar la cebolla muy fina, el puerro y el tomate pelado y despepitado y sofreír con el aceite durante 10 minutos.

A la vez poner en un cazo el azúcar y el vinagre y dejar que reduzca hasta que se haga caramelo, por lo menos 7 minutos, añadir el licor de naranja al caramelo y dejar cocer otros 3 minutos lentamente.

Limpiar la grasa al solomillo y salpimentarlo y ponerlo en una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva, e introducirlo en el horno precalentado a 200° durante 10 minutos aproximadamente, dejar reposar.

Pasar las verduras por la túrmix y la salsa del solomillo y luego añadir este puré a la salsa agridulce. Ponerlo a cocer suavemente por espacio de 3 minutos.

Cortar el solomillo en medallones y colocarlos en los platos. Adornar con la salsa.

Solomillo relleno agridulce

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo (lomo) de cerdo deshuesado
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de beicon (panceta), picada
- 2 cebollas medianas, picadas
- 150 gr de champiñones, picados
- 150 gr de nueces picadas
- 2 cucharadas de granos de pimienta en colores
- 50 gr de manteca
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180C (moderado). Colocar el lomo en una tabla de picar. Hacer 2 cortes longitudinales para lograr un rectángulo. Aplanar con un martillo de carne. Reservar.

En una sartén, dorar la panceta hasta que suelte la grasa. Agregar la cebolla y champiñones, y rehogar hasta que estén tiernos. Añadir 100g de nueces y cocinar por otros 5 minutos. Cubrir el lomo con el relleno. Comenzar a enrollar desde el borde más chicos, y una vez enrollado, atar con hilo de cocina. Moler los granos de pimienta con el resto de las nueces. Cubrir el lomo con esta mezcla.

Calentar el aceite en una sartén, y dorar el lomo. Retirar y colocar en una placa para horno, y untar con la manteca. Llevar al horno por 1 hora.

Solomillo a la miel

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 solomillo (lomo) grande de cerdo, (1,5 kg)
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 100 cc de miel de maple
- 100 cc de agua

PARA EL ADOBO:

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita de clavo de olor molido

Preparación en paso a paso:

Mezclar todas las especias juntas y frotarlas sobre el lomo de cerdo. Envolver el cerdo en papel film y dejarlo marinar en la heladera durante toda la noche.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Calentar el aceite de oliva en la sartén y dorar el cerdo por 3 a 5 minutos, de todos lados. Colocar el cerdo en una bandeja para horno, y rociar la miel de maple sobre el mismo. Verter el agua en la bandeja. Llevar al horno por 10 minutos. Remojar la carne con los jugos de cocción, y volver al horno por otros 25 minutos, hasta que la carne esté bien cocida.

Retirar del horno y dejar reposar por 10 minutos. Luego cortar el lomo en rodajas y servir.

Solomillo en salsa dulce con jengibre

Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 kg de solomillo (lomo) de cerdo
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa de soja
- $\frac{1}{2}$ taza de jerez seco
- $\frac{1}{3}$ de taza de miel
- 2 dientes de ajo, machacados
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:

Para marinar: Primero pinchar el cerdo con un tenedor y colocar dentro de una bolsa de plástico grande con cierre hermético.

En un bol mediano, combinar la salsa de soja, jerez, miel, ajo y jengibre. Volcar la mezcla dentro de la bolsa con el cerdo y agitar para que se empape bien. Después, sacar el aire de la bolsa y cerrar bien.

Refrigerar por lo menos 8 horas o durante toda la noche, moviendo la bolsa ocasionalmente para que el cerdo se marine uniformemente.

Precalentar el horno a 160°C (bajo). Aceitar ligeramente una fuente para horno.

Retirar el cerdo de la heladera, reservar la marinada y colocar el solomillo (lomo) en la fuente. Llevar al horno.

Pincelar el solomillo (lomo) con la marinada reservada, cubrir con papel aluminio y hornear durante 1 hora y media o hasta que la temperatura interna del cerdo haya alcanzado los 70°C). Rociar con la marinada varias veces durante este tiempo. Retirar del horno y dejar reposar durante 15 minutos.

Mezclar la marinada restante con los jugos de cocción de la fuente. En un bol pequeño, mezcla la fécula de maíz con agua fría e incorpora a la mezcla de marinada. Hervir 4 o 5 minutos hasta espesar. Servir esta salsa sobre el solomillo (lomo) de cerdo.

Solomillo a las especias

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de solomillo (lomo) de cerdo
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 zanahoria, pelada y en cubos de 2,5 cm
- 1 apio, en cubos de 2,5 cm
- 1 tomate picado
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita comino
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar el solomillo (lomo) de cerdo, el ajo, la cebolla, la zanahoria, el apio y el tomate en una cacerola. Condimentar con pimentón, sal, comino, orégano, pimienta y hoja de laurel. Cubrir con suficiente agua y cocinar a fuego mediano.
- 2) Dejar hervir, bajar el fuego a suave, tapar y cocinar a hasta que el solomillo (lomo) de cerdo esté bien tierno, aproximadamente 2 horas. Dejar enfriar y deshuesar. Puede servir con tortillas o usar para rellenar tamales.

Solomillo al champiñón

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr solomillo (lomo) de cerdo (aprox. 120 gr por persona)
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de harina, dividida
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 50 gr de jamón cocido, en fetas
- 250 gr de champiñones frescos, fileteados
- 40 gr de mantequilla
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de crema de leche
- Nuez moscada al gusto
- 200 gr de queso tipo Gouda, rallado

Preparación paso a paso:

Cortar el solomillo en medallones. Frotar el solomillo con sal y pimienta, y pasarlo por harina, golpeando bien para descartar el exceso.

Calentar la mantequilla en una sartén a fuego mediano, y dorar los medallones de solomillo (lomo) de ambos lados, más o menos por 4 minutos. Retirar y reservar en una fuente en el horno, para mantenerlos tibios.

Mientras tanto, rehogar la cebolla, ajo y jamón en el jugo de cocción anterior. Agregar los champiñones. Incorporar el vino blanco y dejar que hierva.

Mezclar la crema de leche con 1 cucharada de harina, y luego verter en la sartén.

Cocinar por 2 minutos, revolviendo constantemente. Sazonar con nuez moscada y sal.

Verter la salsa sobre el cerdo y espolvorear con el queso rallado.

Precalentar el horno a 180°C (moderado), y cocinar en el horno durante 25 minutos.

Servir caliente.

Solomillo asado al romero

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de solomillo (lomo) de cerdo sin hueso
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de romero seco
- ¼ de taza (65 cc) de aceite de oliva
- ½ taza (125 cc) de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Machacar el ajo junto con el romero, la sal y la pimienta hasta formar una pasta.

Pinchar el cerdo con un cuchillo en varios lugares y meter la pasta de ajo en los agujeros. Frotar con el resto de la pasta y con aceite de oliva.

Poner en la fuente y llevar al horno. Cocinar 1 hora hasta que ya no esté rosado en el centro. Darlo vuelta durante la cocción para que se mantenga húmedo con sus jugos. Estará listo cuando al pincharlo con un termómetro, este marque 70°C. Retirar del horno y dejar reposar en una fuente.

Ahora, calentar el vino en la misma fuente usada en el horno pero sobre la hornalla.

Revolver bien para que todos los pedacitos de carne se despeguen del fondo y se forme una salsa. Servir el solomillo con su salsa.

Costillitas a la mostaza con frutos del bosque

Ingredientes (para 8 porciones):

- 8 costillitas de cerdo (aproximadamente 1 kg)
- 20 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de chalotes, picados
- ½ litro de agua
- 2 sobres de saborizantes de hongos
- 1 cucharada de ketchup
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cucharada de aceto
- 10 hojas frescas de salvia, cortadas en tiritas
- 100 gr de mostaza de Dijon ahumada
- 4 cucharadas de dulce de frutos del bosque
- 3 cucharadas de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Llenar una cacerola grande con 5 litros de agua y hervir a fuego medio. Cuando hierve, colocar las costillitas y revolver hasta que se pongan blancas por fuera (aun van a estar crudas por dentro), unos 4 minutos. Colar.

En otra cacerola, mezclar ½ litro de agua con el saborizante de hongos, la salsa inglesa, el azúcar, vinagre, el aceto y el ketchup. Calentar a fuego lento revolviendo hasta que los ingredientes se integren.

En una fuente para horno, colocar las costillitas una al lado de la otra. Cubrir con la mezcla de agua y saborizantes, y tapar con papel aluminio. Dejar reposar 30 minutos para que absorba todos los sabores.

Retirar las costillitas y colocar el agua saborizada del remojo en una cacerola. Cocinar a fuego bajo hasta que el líquido se reduzca a la mitad.

En una sartén grande, derretir la mantequilla y saltear los chalotes hasta que estén transparentes. Retirar con espumadera y apagar el fuego. Agregar los chalotes a la reducción de agua saborizada y continuar la reducción hasta lograr el volumen deseado.

Calentar la sartén con mantequilla y dorar las costillitas aproximadamente 4 minutos por lado. Colocar las costillitas en la fuente para horno y cubrirlas con la reducción. En un bol aparte, mezclar la mostaza con el dulce de frutos rojos y la nata. Verter sobre las costillitas y hornear 25 a 30 minutos. Apagar el horno y dejar entibiar 10 minutos antes de servir.

Costillitas empanizadas con guarnición de puré

Ingredientes (para 5 porciones):

- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 1 ½ tazas de pan rallado saborizado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo bien picados
- 6 costillitas de cerdo, sin hueso y bien finitas
- Sal y pimienta al gusto
- 5 patatas grandes peladas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación paso a paso:

En un bol pequeño, batir los huevos. Agregar la leche y el perejil picado y ajo picado chiquitito. Salpimentar al gusto. Meter las costillitas en la preparación y dejar que se remojen bien.

En otra fuente honda, mezclar el pan rallado con el queso rallado. Pasar las costillitas por el huevo y dejar escurrir el excedente. Luego pasarlas por la preparación de pan rallado dejando que se cubran bien. Realizar el mismo procedimiento con todas las costillitas. Reservar.

Mientras tanto, poner a hervir las patatas hasta que estén bien cocidas y tiernas.

Colarlas y pisarlas bien con un tenedor o con un pisa-patatas. Añadir el huevo, el queso rallado, un chorrito de leche y mezclar bien. Salpimentar al gusto y sazonar con la nuez moscada. Tapar y reservar.

En una sartén mediana, calentar suficiente aceite para freír las costillitas empanizadas (milanesas). Cocinarlas más o menos 3 minutos de cada lado, dejando que se doren.

Servir las milanesas con el puré de patatas.

Solomillo de ternera a la francesa

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de solomillo de ternera en un trozo
- 400 gr de champiñones
- 1 vaso de leche evaporada (ideal)
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cebollas pequeñas
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de harina
- 1 copita de coñac
- El zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Limpiar los champiñones y las cebollas. Cortarlos juntos en rodajas y rehogarlos en una sartén hasta que se absorba el líquido que desprendan. Luego pasar por la batidora.

Preparar un bechamel con el resto de la mantequilla, la harina y la leche evaporada.

Añadir sal, pimienta y nuez moscada, y mezclar con el puré de champiñones.

Salpimentar el solomillo y dorarlo en una sartén con el aceite. Flambearlo con el coñac, bajar el fuego y cocer durante 25 minutos. Retirar la carne, cortarla en rodajas y colocar en una fuente.

Añadir el vinagre al jugo de cocción de la ternera, dejarlo reducir y agregar el puré de champiñones. Calentar durante unos minutos, verter sobre la carne y servir.

Acompañar con alguna guarnición o ensalada gourmet.

Solomillo de ternera relleno al roquefort

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kilogramo de solomillo de ternera
- 1 cebolla tierna
- 1 manojo de perejil
- 150 gr de roquefort
- 1 cucharada de coñac
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de nata
- Sal y pimienta negra, al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar el solomillo bien en agua y dejar escurrir. Una vez esté seco, cortar haciendo un hueco por el centro. Echar (por fuera) sal gorda (tipo sal maldon), pimienta negra y un poco de orégano. Apartar.

Pelar y picar la cebolla y perejil. Poner en un bol con el roquefort, coñac, mostaza y nata. Mezclar todo muy bien.

Rellenar el hueco en el centro del solomillo con la mezcla. Cerrar la punta con palillos de madera.

Colocar el solomillo en la parte inferior del horno microondas y asar durante 30 minutos a 180 watts de potencia, dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Si se desea una mayor cocción sumar 10 minutos más de microondas. Cuando esté listo, dorar un poco en el grill. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Arrollado de carne con ciruelas y bacón

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de carne picada de ternera
- 1 cebolla rayada
- 1 ají verde picado
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 cucharadas de galleta marinera desmenuzada
- Vino blanco, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 250 gr de ciruelas pasas
- Morrón en aceite, c/n
- 150 gr de bacón (panceta) en láminas finitas

Preparación paso a paso:

En un bol mezclar la carne picada, la cebolla, el ají, los huevos, el perejil y la galleta marinera remojada en el vino blanco, salpimentar a gusto. Extender la mezcla sobre un papel manteca untado con aceite o rocío vegetal y darle forma rectangular con un espesor de 3 cm aproximadamente.

Disponer en el centro y a lo largo las láminas de panceta y sobre ellas las ciruelas descaroizadas y rellenas con el morrón en aceite.

Arrollar ayudándonos con el papel y envolverlo en el mismo.

Cocinar en horno moderado a caliente durante 50 minutos.

Antes de servirlo dejar reposar unos minutos, quitarle el papel y cortarlo en rodajas.

Guisado de ternera gourmet con especias

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 600 gr de solomillo de ternera, cortada en cubos
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos grandes
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 1 nabo, cortado en cubos grandes
- 1 rama de apio, cortada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 o 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 bayas de enebro
- 1 pizca de pimienta de Jamaica
- 1 hoja de laurel
- 100 ml de coñac
- 400 gr de tomates de pera en lata, picados
- 50 gr de arándanos secos
- 500 ml de caldo de carne

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160 °C (horno bajo).

En una cacerola de fondo pesado, calentar el aceite de oliva. Condimentar la carne con sal y pimienta, y dorar en la cacerola. Retirar con espumadera y reservar.

Agregar la cebolla, la zanahoria, el nabo y el apio. Cocinar unos minutos y agregar el ajo, el perejil, el enebro, el laurel, y la pimienta de Jamaica. Cocinar 2 minutos más.

Incorporar el coñac y revolver con cuchara de madera raspando el fondo de la cacerola para levantar el fondo de cocción. Agregar los tomates perita, los arándanos, el caldo y la carne dorada. Condimentar con sal y pimienta, y dejar hervir tapado.

Colocar la cacerola tapada en el horno y dejar cocinar entre 2 horas y 2 1/2 horas.

Servir sobre puré de patatas o polenta.

Pastel Premium de carne con cebolla y zanahoria

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 cebolla grande, picada
- 150 gr de champiñones
- 300 gr de carne de ternera picada
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas
- 100 gr de arvejas, congeladas
- 100 gr de zanahorias bebé
- 1 cubito de caldo de carne

PARA LA MASA:

- 250 gr de harina
- 125 gr de grasa
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 o 3 ramitas de romero
- 1 huevo, ligeramente batido

Preparación paso a paso:

Picar la cebolla y los champiñones, agregar la carne picada, los champiñones y saltear todo en una sartén grande a fuego alto hasta que la carne esté bien dorada.

Agregar las arvejas, el cubito de caldo, y cocinar 10 minutos más. El relleno está ya listo para el pastel. Reservar.

Para la masa, tamizar juntos la harina y el bicarbonato de sodio. Agregar la grasa y el romero finamente picado. Desarmar con las manos hasta lograr un arenado. Agregar agua hasta que todo se una en un bollo. Llevar a la heladera y dejar descansar 30 minutos.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera desmontable.

Tomar la masa, dividirla en 2 porciones iguales y formar 2 discos aplastando con las manos. Amasar con palo de amasar hasta lograr un disco de 23 cm de diámetro.

Cubrir la tartera con un disco de masa. Recortar los bordes que sobresalen y pincelar la base con huevo batido. Llevar al horno sin relleno.

Cocinar 10 minutos. Este paso va a evitar que la masa se moje con los jugos del relleno.

Retirar la tartera del horno y colocar el relleno en el centro de la tarta dejando 1cm de espacio entre el relleno y el borde. Pincelar el borde con huevo batido y ubicar encima

el segundo disco de masa. Presionar los bordes para que se sellen, pincelar nuevamente con huevo y realizar dos cortes con la parte superior para que escape el vapor. Presionar los bordes con un tenedor y llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que el pastel esté dorado. Servir caliente.

Boeuf Bourguignon

Ingredientes (para 8 porciones):

- 60 gr de mantequilla
- 200 gr de panceta (bacón), cortada en cubos
- 3 cebollas medianas picadas
- 1,6 kg de solomillo de ternera, cortado en cubos
- 40 gr de harina
- 1 botella de vino tinto
- 500 cc de caldo de carne
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 3 zanahorias cortadas en cubos
- 300 gr de champiñones fileteados
- 2 tallos de apio, cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- Ramito de tomillo

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una olla a fuego mediano. Cocinar las cebollas y la panceta. Retirarlos del fuego y reservar.

Saltear la carne y espolvorear con harina hasta que se haya dorado. Rociar con el vino tinto.

Volver la panceta y cebollas a la olla. Agregar las hojas de laurel, ramo de tomillo, salsa de tomate, zanahorias, champiñones y apio. Salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo por 3 horas, revolviendo de vez en cuando.

Chili intenso con carne

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 chile verde
- 1 chile rojo
- 2 cucharadas de aceite
- 800 gr de carne de ternera picada
- 1 cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 morrón verde, cortado en cubos
- 1 morrón rojo, cortado en cubos
- 2 latas de tomates enteros
- Chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 500 cc de caldo de carne
- 425 gr de porotos negros cocidos
- 425 gr de granos de choclo enteros
- 1 puñado de perejil fresco

Preparación paso a paso:

Lavar bien los chiles, cortarlos por la mitad a lo largo y retirar el cabo y semillas.

Luego picarlos bien finos. Reservar.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego mediano. Agregar la carne picada y romper en pedacitos con cucharada de madera. Añadir la cebolla y ajo picado, y cocinar a fuego bien bajo.

En una sartén aparte, calentar 1 cucharada de aceite y rehogar los morrones y chiles a fuego mediano. Incorporar los tomates, y luego aderezar con el chile en polvo, sal y pimienta.

Agregar los morrones a la carne picada y cocinar por otros 5 minutos a fuego mediano. Luego incorporar el caldo de carne y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y cocinar durante 15 minutos. Finalmente, añadir los porotos y los granos de choclo y cocinar por unos minutos. Espolvorear con el perejil picado justo antes de servir.

Guisado de carne en salsa de vino tinto

Ingredientes (para 8 porciones):

- 225 gr de champiñones, fileteados
- 50 gr de mantequilla
- 30 gr de jamón serrano, cortado
- 1 kg de solomillo de ternera, cortado en cubos
- 2 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de extracto doble de tomates
- 1 ¼ taza de vino tinto
- 1 ½ taza de caldo de carne
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 100 gr de cebolla blanca, cortada en rodajas

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, derretir la mantequilla y saltear los champiñones hasta que estén tiernos. Reservar.

En una plancha para bifés, cocinar las fetas de jamón crudo hasta que estén crocantes. Reservar.

En una cacerola grande, mezclar la harina con el extracto de tomate, el vino y los condimentos. Cocinar unos segundos y agregar los cubos de carne. Cocinar a fuego lento 2 horas, revolviendo de vez en cuando.

Incorporar la cebolla, los champiñones y el jamón crocante cortado en trozos. Cocinar 1 hora más y agregar un poco más de vino si fuera necesario.

Guisado de Fasulye

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de porotos de manteca
- 1 kg de carne cortada de cubos (solomillo de ternera)
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de canela
- 1 lata grande de tomates en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar bien los porotos en agua fría. Colocar en una cacerola grande, cubrir con agua fría y dejar en remojo toda la noche.

Colar los porotos y colocar nuevamente en la cacerola. Cubrir con agua hirviendo y poner a hervir. Agregar agua a medida que se evapora.

Después del segundo hervor, incorporar la carne en cubos y continuar cocinando.

En una sartén con 3 cucharadas de aceite, rehogar las cebollas cortadas en cubitos.

Cuando la carne esté tierna, incorporar las cebollas rehogadas, la sal, la pimienta, la canela y los tomates. Cocinar 30 minutos hasta que los sabores se integren bien. Servir caliente en cazuelas.

Pollo al jerez

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 pollo de corral (2,5 kilogramos)
- 1 taza de aceite virgen extra
- Caldo ligero de carne o ave, cantidad necesaria
- 1 chorrito de Jerez
- 3 yemas de huevos cocidos
- 15 ó 20 almendras sin tostar ni salar (sin piel)
- 1 cebolla blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- Azafrán de calidad, cantidad necesaria
- Harina, cantidad necesaria
- Perejil
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar el pollo en trozos (previamente lavado), sazonar con sal y pimienta y rebozar con harina; dorar bien en el aceite (sin que se queme el pollo, o la harina que éste suelta por la sartén).

Una vez dorados, escurrir y colocar en una cazuela (preferentemente de barro).

Escurrir aceite de la sartén para que no haya exceso (también algo de la harina que se haya podido quemar), y en ese mismo aceite blanquear la cebolla picada.

Una vez lista la cebolla, volcar la sartén en la cazuela sobre los trozos de pollo.

Rehogar un poco, echar el chorrito de Jerez, y después el caldo hasta cubrir el pollo; para que hierva muy suavemente.

Picar el ajo en un mortero (previamente asado en una sartén sin aceite), el perejil, las almendras y el azafrán (previamente tostado). Incorporar la mezcla resultante al pollo una vez que dio su primer hervor.

Picar las yemas y añadir la mitad al guiso cuando el pollo esté a media cocción (es para que la salsa engorde un poco), y la otra mitad, ya con el pollo en la fuente de servir, para adornar. Servir bien caliente.

Pollo con setas al vino

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo mediano
- 100 gr de beicon
- 3 vasos de vino tinto
- 150 gr. de cebollitas pequeñas
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva
- 3 cucharadas de coñac
- 250 gr. de setas
- 1 cabeza de ajos
- Tomillo y perejil fresco
- Laurel
- Sal y pimienta
- Un puñadito de pasas

Preparación paso a paso:

Cubrir el pollo con el vino tinto y meterlo en una bolsa de plástico grande (tipo para congelar) en el frigorífico durante 24 horas.

Sacar el pollo de la bolsa y escurrir. Cubrir con mantequilla y meter en una sartén a fuego fuerte durante unos 5 minutos por cada lado.

Verter el coñac encima y prenderle fuego. Remover las llamas para que cubran el pollo.

Meter el pollo en una olla con las setas previamente lavadas (si no se dispone de setas, se pueden utilizar champiñones).

Sofreír las cebollitas (cortadas por la mitad) y el beicon y añadir el sofrito a la olla. Calentar el vino del macerado en la misma sartén, añadiendo los ajos, el tomillo, el perejil, dos hojas de laurel y las pasas. También se pueden echar unos piñones si se desea.

Añadir todo a la olla, poner sal y pimienta al gusto, tapar y meter en el horno a 175°C durante una hora y media.

Matambre de pollo agridulce

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo deshuesado
- 200 gr panceta ahumada en fetas o lonchas
- 200 gr de queso fontina cortado en bastones gruesos
- 100 gr de ciruelas pasas (o dátiles) sin carozo remojadas en coñac
- Papel aluminio
- Nuez moscada al gusto
- ½ taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Extender el pollo y sazonar con sal y pimienta. Desechar el exceso de grasa y de piel. Darle forma de rectángulo y apoyar el pollo con la piel hacia abajo.

Extender las fetas de panceta ahumada sobre el rectángulo de pollo y sobre esta los bastones de queso hasta que este llegue de una punta a la otra dejando un pequeño lugar en el borde. Agregar las ciruelas escurridas junto al queso y envolver con la panceta ahumada.

Envolver el relleno con el rectángulo de pollo, formando un cilindro. Coser todos los bordes libres. Luego atar con un piolín, como si fuera un matambre.

Untar exteriormente con manteca y cubrir con papel aluminio. Colocar en una asadera junto con 1/2 taza de caldo y cocine en horno moderado, hasta que esté bien cocido y doradito (no menos de una hora y media). Dejar enfriar y luego colocar un rato en refrigerador.

Cortar en rodajas y servir. Acompañar con hojas de lechuga y rodajas de tomate ligeramente aliñadas.

Pollo aromático con quinoa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en tiritas
- 1 zucchini cortado en cubos
- 1 tomate cortado en cubos
- 150 gr de queso feta en grumos
- 8 hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación en dos pasos:

- 1) Colocar el caldo y la quinoa en una olla a fuego mediano y dejar que hiervan. Una vez que soltó hervor, tapar y bajar el fuego. Dejar que se cocine más o menos por 10 minutos, dejando que se absorba el caldo bien.
- 2) En una sartén, calentar las 2 cucharadas de aceite. Rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén bien transparentes, más o menos por 5 minutos. Incorporar las tiritas de pollo y cocinar por otros 5 minutos, hasta que el pollo se haya dorado. Retirar el pollo y reservar. Añadir a la sartén otras 2 cucharadas de aceite y saltear el zucchini y el tomate por 5 minutos. Volver el pollo a la sartén y espolvorear con los grumos de queso feta, hojas de albahaca y jugo de limón. Cocinar hasta que el pollo esté totalmente cocido, alrededor de 10 minutos más. Servir con la quinoa bien caliente.

Pollo con salsa de almendras

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo entero
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de manteca
- 1 cucharada de manteca blanda
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA:

- 250 gr de almendras blanqueadas
- 250 cc de caldo de pollo
- 2 rodajas de pan blanco, sin la corteza
- 1 pizca de canela
- 60 gr de azúcar

Preparación paso a paso:

Hacer un corte en la piel del pollo. Colocar una cucharadita de manteca debajo de la piel con el cuchillo. Untar el resto de la manteca por el pollo. Salpimentar a gusto. Colocar la cebolla mediana con los clavos de olor dentro de la cavidad del pollo y ponerlo en una asadera. Agregar 1 cucharada de agua y llevar al horno por 20 minutos.

Bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado): Tapar con papel aluminio y cocinar el pollo por 3 horas, untándolo en sus jugos periódicamente.

Mientras tanto, para la salsa: Moler las almendras en la procesadora con 1 cucharada del caldo para hacer una pasta. Agregar el pan y la canela. Colocar en una olla mediana y calentar. Añadir el azúcar y reducir la salsa hasta que se espese. Colocar la salsa antes de servir.

Pollo asado a la catalana

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo mediano
- 2 vasitos de vino rancio
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Estragón
- Pimienta en grano para moler
- 2 cucharadas de piñones
- 6 nueces partidas en trocitos
- Dos cucharadas de almendras en trocitos
- Dos cucharadas de pasas sultanas
- Unas cuantas ciruelas sin hueso
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación paso a paso:

Limpiar el pollo, untar con aceite, salpimentar y ponerle las hierbas aromáticas.

Ponerlo en una bandeja para el horno y añadir un vasito de vino rancio. Meterlo en el horno a 170° por arriba y por abajo.

Cuando esté a media cocción, darle la vuelta, regarlo con la salsa de la bandeja y si queda poca salsa, añadir un vasito de agua ó de caldo y seguir asándolo hasta su completa cocción. Debe de quedar bien dorado por fuera y bien asado por dentro.

Cuando le falte poco al pollo, en una sartén, poner la mantequilla y dorar los piñones, las nueces y las almendras, cuando esté todo dorado, añadir las pasas, las ciruelas y el otro vasito de vino rancio, rehogar a fuego medio para que quede bien impregnado del vino y hasta que las pasas se inflen.

Presentar el pollo con salsa de la bandeja y frutos secos por encima. Servir caliente.

Pechugas rellenas con albahaca y tomate

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo medianas sin piel
- 16 hojas de albahaca
- 1 tomate grande cortado en rodajas finas
- 4 lonchas de queso provolone
- 12 lonchas de bacón
- ¼ taza de queso parmesano, rallado
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de romero
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 dientes de ajo picados

Preparación paso a paso:

Colocar las pechugas de pollo en una tabla para picar. Con una cuchilla bien afilada, realizar un corte horizontal en las pechugas, sin cortarlas totalmente (como haciendo un bolsillo). Abrir las pechugas como si fuesen un libro. Colocar las pechugas en una bolsa tipo Ziploc® con el aceite, las especias y los dientes de ajo picados. Llevar a la heladera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 260°C (fuerte). Colocar las pechugas en una asadera para horno. Rellenar cada pechuga con 4 hojas de albahaca, 2 a 3 rodajas de tomate y una rodaja de queso y dar vuelta. Si fuese necesario, mantenerla cerrada con escarbadiantes. Envolver las pechugas con 3 rodajas de panceta cada una.

Llevar al horno por 15 minutos. Dar vuelta las pechugas y cocinar por otros 15 minutos. Retirar del horno y espolvorear con queso parmesano. Volver al horno por 2 a 3 minutos hasta que se haya gratinado.

Arrollado de pollo con crema de champiñón

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 pechuga de pollo
- 1 rodaja de morcilla, cocida
- 3 lonchas de bacón
- 1 cucharada de aceite
- 250 gr de champiñones, picados
- 1 cucharadita de mantequilla
- Nata (crema de leche), cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Aceitar ligeramente una fuente chica para horno.

Colocar 20 cm de film transparente sobre la mesada. Abrir la pechuga de pollo como un libro y ubicarla sobre el film. Cubrir con más film transparente y golpear con el palo de amasar hasta lograr un filete plano.

Desmenuzar la morcilla y ubicarla en un extremo del filete cubriendo de lado a lado. Enrollar el filete y envolver con bacón. Asegurar con un escarbadientes y colocar sobre la fuente. Llevar al horno. Hornear 30 minutos o hasta que el bacón esté crocante.

Para la salsa, saltear la mitad de los champiñones en mantequilla y condimentar con sal y pimienta. Bajar la temperatura y agregar crema de leche. Revolver despacio y agregar el resto de los champiñones. Cocinar 5 minutos más sin dejar de revolver. Servir el arrollado de pollo con su salsa.

Pollo relleno con hierbas al vino blanco

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo grande de 2 kg
- Mantequilla para engrasar
- 1 limón en cuartos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

PARA EL RELLENO:

- 25 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 1 taza de pan rallado
- 1 ½ cucharadas de hierbas frescas picadas (como tomillo, salvia, perejil y estragón) o 2 cucharaditas de hierbas secas mezcladas
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

PARA LA SALSA:

- 1 ½ cucharada de harina mezclada con 3 cucharadas de agua
- 300 cc de caldo de pollo o 150 cc de caldo de pollo mezclado con 150 cc de agua
- 150 cc de vino blanco seco o jugo de manzana

PARA SERVIR:

- Gajos de limón, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (horno fuerte). Enmantecar ligeramente una fuente para horno pequeña.

PARA HACER EL RELLENO: En una cacerola a fuego moderado, calentar suavemente la mantequilla y el aceite, y cocinar la cebolla y el apio durante 10 minutos hasta que estén blandos. Retirar del fuego y colocar en un bol. Agregar el pan rallado, las hierbas, el huevo batido, sal y pimienta. Mezclar bien para incorporar todo. Dejar que el relleno se enfríe completamente.

Quitar los menudos del interior del pollo. Reservar los menudos para hacer caldo de pollo, si lo desea. Enjuagar el pollo por dentro y por fuera y secar con toallas de papel. Rellenar el pollo con la mitad del relleno, presionando bien en el interior para darle buena forma. Poner los cuartos de limón en la cavidad y atar las patas juntas con hilo

de cocina. Poner el relleno restante en la fuente enmantecada.

Colocar el pollo, con la pechuga hacia abajo, sobre una rejilla en una fuente para horno. Verter 1 taza de agua debajo de la rejilla (esto crea vapor y ayuda a mantener la humedad del pollo-También evita que los jugos del pollo se quemen y permite que se puedan utilizar para hacer la salsa.) Hornear durante 30 minutos.

Retirar la fuente del horno y girar suavemente el pollo de manera que la pechuga esté hacia arriba. Frotar la pechuga con aceite y condimentar con sal y pimienta. Reducir la temperatura del horno a 150 °C (horno bajo). Hornear el pollo por 1 hora, rociando cada 20 minutos con los jugos de la fuente. Cuando falten solo 30 minutos para que el pollo esté listo, colocar en el horno la pequeña fuente con el relleno restante. Para probar si el pollo está listo, insertar un escarbadiantes en la parte más gruesa del muslo, los jugos deben salir claros.

Inclinar un poco el pollo para que los jugos de cocción chorreen hacia la fuente.

Retirar el pollo de la fuente, cubrir con papel aluminio y dejar reposar en un lugar cálido durante unos 10 minutos antes de cortarlo. Mantener el relleno en un lugar cálido.

Mientras tanto, preparar la salsa. Poco a poco agregar los jugos de cocción del pollo en la pasta de harina y verter la mezcla en una cacerola a fuego moderado. Añadir el caldo y el vino o jugo de manzana. A continuación, hacer hervir, revolviendo hasta que esté suave y espeso. Condimentar y colocar en una salsera. Colocar el pollo en una fuente grande y servir con el relleno, la salsa y algunos gajos de limón.

Pavo relleno imperial

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 pavo de 9 kg (sin el cuello pero con la piel y la tripa)
- 2 tazas de aceite (500 ml)
- 1 taza coñac o Jerez viejo (para bañar el pavo)
- 2 tazas de vino para aliño
- Sal y pimienta
- Sal de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos

PARA EL RELLENO:

- ½ barra de pan de la víspera cortada en cuadritos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 o 2 chorizos cantimpalo cortado en cuadros
- Un buen trozo de jamón serrano, 250 gr. (cortado en cuadros)
- 1 lata de aceitunas (no rellenas) cortadas
- 4 huevos duros
- ½ taza Jerez

Preparación paso a paso:

Enjuagar el pavo por dentro y dejarlo escurrir. Sazonarlo por dentro y por fuera.

Refregar el vino con la mano por dentro y por fuera. Repetir cada poco. Mientras, preparar el relleno friendo el pan, sacar y rociar con el Jerez.

Freír la cebolla hasta que esté dorada y mezclar con el pan.

Rehogar un poco el chorizo y el jamón y añadir a la mezcla del pan. Picar los huevos en pedazos pequeños y añadir junto con las aceitunas a la mezcla de pan.

Rellenar el pavo y coserlo. Por la parte del cuello también se rellena (para dar buena forma) y se cose cerrándolo con la piel del cuello.

Colocar en una pavera. Rociar con el aceite y poner a fuego un poco fuerte para ir dorándolo poco a poco. Si es posible darle la vuelta, y para que no se pegue la pechuga poner un poco de papel de aluminio. Cuando esté dorado se pone derecho (con la pechuga hacia arriba) se pica una cebolla mediana y se pone en el aceite.

Cuando pase ½ hora más o menos se pasa por la minipimer el ajo, el perejil y un poquito de vino. Triturar y añadir el resto del vino. Colocar esta mezcla encima del pavo. Si está muy dorado tapar con papel de aluminio, pero dejarlo un poco abierto para que no se cueza.

Se va rociando de vez en cuando con el jugo. Dejarlo 1/2 hora por cada 1/2 kilo.

Cuando esté hecho pasarlo a una bandeja de servir.

Pasar la salsa por un colador y cuando esté fría quitarle un poco de grasa. Se puede inyectar un poco de mantequilla a la pechuga para que quede más jugosa.

Pavo trufado

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- La pechuga completa de un pavo (depende del peso, calcular para un pavo de unos 5kg.)
- 2 botes de la mejor trufa
- ½ kilo de ternera picada sin grasa
- ½ kilo de magra de cerdo sin grasa
- ¼ kilo de jamón serrano en un solo taco
- ¼ kilo de jamón york también en taco
- 2 huevos
- Una copita de vino blanco "diamante"
- Sal al gusto
- Pimienta blanca y negra al gusto
- Huesos de ternera
- Apio y zanahoria, cantidades necesarias

Preparación paso a paso:

En un bol amasar la carne de cerdo y ternera con el vino, los dos huevos, sal, pimienta y el jugo de uno de los botes de trufa.

Con la piel del pavo (en la carnicería la venden si se encarga) bien extendida sobre el mármol una vez rociada con algo del caldo de las trufas, colocar una capa de carne de las pechugas hecha filetes de un centímetro más o menos. Encima extender una capa del picadillo, y cortar el jamón en tiras alargadas y gruesas intercalando el serrano con el york, colocar también las trufas a taquitos, y así se van formando capas procurando que la última sea también de pechuga. A continuación envolver bien con la piel el rollo, y con aguja e hilo coser firmemente, formando como una enorme salchicha.

A continuación vendar con una venda ancha y finalmente envolver bien prieto con un paño blanco que también se coserá para que quede lo mas prieto posible. Una vez preparado se sumerge en agua, siempre horizontal (la cazuela deberá ser muy ancha) y procurando que el agua lo cubra sobradamente.

Añadir los huesos de ternera, apio, carlota, un generoso chorro de diamante y sal.

Hervir al menos durante tres o cuatro horas depende del peso que haya alcanzado.

Calcular una hora por kilo de peso.

Cuando el pavo esta ya cocido colocar sobre una bandeja y añadir encima seis o siete kilos de peso, debe prensarse bien pues de esto depende que el corte salga prieto y no se desmigüe al cortar. Dejar toda una noche, y al día siguiente quitar todas las vendas y luego conservar en nevera con papel film transparente.

Cortar en rodajas y servir frío.

Pavo al vino con castañas

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 1 pava negra de 3 ó 4 kg.
- 2 botellas vino tinto
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates medianos
- 36 castañas peladas (si son secas, se ponen en remojo la noche antes)
- Hierbas aromáticas (laurel, albahaca, romero, tomillo y salvia)
- 1 rama de canela
- 6 clavos (de olor)
- 100 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 litro de aceite de oliva
- ½ kg de harina de trigo
- 12 dientes de ajo

Preparación paso a paso:

Cortar la pava en trozos pequeños. Preparar las verduras: cebollas y ajos fileteadas finamente, tomates pelados y sin semillas, y pelar y picar las castañas.

Poner al fuego 4 litros de agua, una botella de vino, las hierbas aromáticas, canela y clavo.

En una sartén colocar el aceite y cuando esté bien caliente freír los trozos de pavo sazonados con pimienta, sal y enharinados. Bien dorados y escurridos se van echando en la cacerola, a fuego muy flojo.

En sartén aparte poner mantequilla, cebolla y ajo. Cuando se comienza a poner brillante añadir el tomate, y cinco minutos después, sin dejar de remover con cuchara de madera, incorporar tres cucharadas de harina limpia. Bien dorada esta se añaden a las castañas, se les da una vuelta y se rocía con la botella de vino restante; se mueve bien con varillas para que no se hagan grumos.

Como quedara algo espeso agregar caldo de la cacerola, cocer por tres minutos sin dejar de batir y vaciar todo en la cacerola, mezclar bien y dejar cocer a fuego muy lento hasta que el pavo este tierno.

Rectificar de sal y se dejar en reposo por diez minutos antes de servirlo.

Pavita a la mostaza con miel

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 1 pavita de 3 kg
- ¼ taza de mostaza tipo Dijon
- ¼ taza de miel
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

Preparación en un solo paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo-moderado). En un bol, mezclar la mostaza, miel y las especias. Salpimentar a gusto. Colocar las pechugas en una asadera. Cubrir con la salsa y cocinar por 1 hora 45 minutos a 2 horas y media, hasta que estén bien cocidas y tiernas. Mojar las pechugas en su salsa y jugo cada 30 minutos para que no se sequen durante la cocción.

Pavo relleno intenso agridulce

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 1 pavita de 3 kg
- 200 gr de pasas maceradas en ron
- 200 gr de ciruelas sin carozo, cortadas en cuartos
- 100 gr de duraznos sin carozo, cortados en cuartos
- 100 gr de piñones
- 3 manzanas, peladas, sin semillas y cortadas en trozos
- 2 tazas de coñac
- 2 rebanadas de pan de molde (lacteado)
- Leche, cantidad necesaria
- Sal y pimienta blanca, a gusto
- 1 bouquet garni (atado de hierbas aromáticas)
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 25 gr de manteca
- 100 gr de azúcar
- 10 cc de coñac
- 5 fetas de panceta magra
- 1 zanahoria
- 2 puerros
- 1 taza de vino blanco seco
- 2 tazas de caldo
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de vino de mesa
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesas
- 1 limón, exprimido

Preparación paso a paso:

EL DÍA ANTERIOR: Lavar la pavita por dentro y por fuera. Rociarla con jugo de limón por dentro. Chamuscar en la hornalla las plumas que tuviera.

Inyectar la pavita con el coñac, pinchando todo el cuerpo con una jeringa de aguja gruesa. Despegar delicadamente la piel de la carne de la pechuga y muslos, usando los dedos. Introducir las fetas de panceta entre la piel y la carne. Envolver en film transparente y dejar reposar en la heladera toda la noche.

EL RELLENO: En un bol, colocar toda la fruta cortada en trozos, el pan remojado, los 25g de manteca y el coñac. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, y dejar

reposar toda la noche en la heladera. Al día siguiente, añadir más coñac si la fruta lo hubiera absorbido todo.

EL MISMO DÍA: Precalentar el horno a 160 °C (horno bajo). Deshuesar la pavita y luego rellenarla, coserla y atarla para darle buena forma. Condimentar con sal y pimienta. Cortar las verduras en juliana y colocarlas en una fuente para horno.

Colocar la pavita encima y untar la piel con manteca y pimienta.

Llevar al horno y cocinar 40 minutos por kilo de pavita. Cuando la pavita comience a dorarse, agregar caldo y el vino y el bouquet garni y rociar de vez en cuando con los jugos de cocción.

CARAMELIZACIÓN DEL PAVO: En una cacerola a fuego lento, colocar 25g de manteca y 100g de azúcar hasta que adquiera color dorado suave. Pincelar la piel del pavo 15 minutos antes de terminar la cocción. Retirar del horno y dejar reposar 10 minutos.

LA SALSA: Retirar el exceso de grasa de la fuente en la que se cocino el pavo. Al fondo de cocción añadirle un poco de caldo de pollo. Raspar bien la fuente calentándola un poco en la hornalla para desglasar. Colar los jugos de cocción en un colador fino. Cocinar los jugos resultantes en una cacerolita junto con la mermelada de frambuesas y el vino de misa.

PARA SERVIR: Colocar la pavita sobre una fuente para servir, cubriendo los extremos de las patas con papel aluminio retorcido. Servir la salsa en salsera y el sobrante del relleno como guarnición.

Pavo a las finas hierbas

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 pavo de 7 a 9 kg aproximadamente
- Hilo de cáñamo
- 1 taza de mantequilla
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 tazas de vino blanco
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 2 cucharadas de salvia picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de tomillo picado
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- Sal y pimienta al gusto
- Papel aluminio, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Se amarran las alas y las piernas con el hilo, se precalienta el horno a 160°C.

Se calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio, el aceite de oliva, el vino la sal, pimienta, deja que se enfríe la mezcla inyecta el pavo.

En un tazón mezclar la albahaca, salvia, tomillo, perejil y ½ taza de aceite de oliva, la miel y la pimienta.

Se unta la piel del pavo con las hierbas y se coloca en una pavera, luego se mete al horno por 5 horas y se tapa con el papel aluminio. Recordar bañarlo de vez en cuando con los jugos que va soltando. Destapar el pavo y hornearlo media hora más, para que la piel se dore ligeramente.

Servir el pavo en un platón y decorar al gusto.

Pavo a la alemana

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 pavo entero, sin los menudos
- 1 cebolla mediana pelada
- 1 zanahoria pelada
- 1 tallo de apio
- 1 manzana sin el cabito
- 1 naranja
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 500 gr de panceta en lonchas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Lavar y enjuagar bien el pavo y colocarlo en una asadera bien grande. Colocar la cebolla, zanahoria y apio adentro del pavo. Pinchar la manzana y la naranja en varios lugares (para que larguen su jugo), y ponerlos adentro del pavo (tal vez tenga que cortar algunos ingredientes por la mitad para que entren dentro del pavo). Pintar el pavo con el aceite, salpimentar y condimentar el pavo.

Cubrir con las tiras de panceta. Llevar al horno más o menos por 4 horas o hasta que al insertar el termómetro en la parte más carnosa del muslo éste alcance los 80 C. Dejar que el pavo se asiente y tome sus jugos de cocción por 15 minutos antes de cortar.

Biryani de pavo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 450 gr de muslos de pavo, deshuesados, sin piel, en cubos
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, picada
- 15 gr de raíz de jengibre fresca, picada finamente
- 1 pimienta roja o verde pequeño, sin semillas y picado fino
- Semillas de 10 vainas de cardamomo, apenas machacadas
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 6 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de granos de pimienta negra, machacados
- 1 lata (unos 400 gr) de tomates, picados
- 300 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 55 gr de pasas sultanas
- 250 gr de arroz basmati, enjuagado
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 30 gr de hojuelas de almendras tostadas

PARA LA RAITA DE PEPINO:

- 100 gr de yogur natural
- 100 gr de yogur natural bajo en grasa
- ½ pepino grande, rallado grueso
- 2 cucharadas de menta fresca, picada

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén grande, agregar la cebolla y cocinar ligeramente 5 minutos o hasta que esté blanda. Agregar el pavo y cocinar a fuego moderado 5 minutos o hasta que esté dorado.

Incorporar el jengibre, el pimienta, el cardamomo, el comino, el cilantro, el clavo de olor, la rama de canela, las hojas de laurel y la pimienta en grano. Cocinar 1 minuto, sin dejar de revolver, para asegurar que las especias no se quemen.

Agregar los tomates, el caldo y las pasas sultanas. Llevar a hervor; bajar el fuego, tapar y cocinar 45 minutos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 160°C. Colocar el arroz en una olla, agregar 600 ml de agua y la cúrcuma, y llevar a hervor. Tapar y cocinar ligeramente 7 minutos o

hasta que el arroz esté casi tierno. Colar todo exceso de agua.

En un platón profundo, hacer capas de curry de pavo y el arroz. Tapar y hornear 25 minutos, revisar después de 20 minutos de cocción y agregar un poco más de caldo si es necesario (debería haber suficiente líquido para que el arroz complete su cocción).

Mientras tanto, hacer la raita: Mezclar el yogur, el pepino y la menta. Condimentar con pimienta.

Cuando el biryani esté listo, revolver bien y espolvorear con las almendras. Servir con la raita.

Pechuga de pavita rellena con arándanos

Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 pechugas de pavita sin piel
- 1 taza de nueces picadas
- 450 gr de pasas de Arándanos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 hojas de lechuga
- ½ taza de nueces, cortadas por la mitad

PARA EL RELLENO:

- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 4 tazas de pan rallado
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 pizca de pimienta
- 100 gr de mantequilla derretida

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Mezclar todos los ingredientes del relleno en un bol grande y dejar reposar, integrando bien todos los ingredientes. Reservar.

Con una cuchilla bien filosa, cortar las pechugas en forma de mariposa y ponerlas bien planas. Colocar las pechugas entre dos hojas de papel mantequilla y aplastar con el martillo para tiernizar. Colocar el relleno sobre cada pechuga, sin llegar a los bordes. Rociar con las nueces picadas y pasas de arándanos, reservando algunas para decorar. Enrollar las pechugas, bien ajustadas, comenzando por el lado más largo.

Doblar los bordes hacia abajo y atar con hilo, en 4 partes, y una a lo largo para mantener las puntas bien cerradas.

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Dorar las pechugas de ambos lados.

Poner la sartén (debe ser apta para horno, si no pasar las pechugas a una asadera con su jugo de cocción) en el horno por una hora, cuidando que no se seque mucho.

Dejar que las pechugas se asienten 15 minutos antes de retirar el hilo y cortar en rebanadas de 1,5 a 2 cm de espesor. Servir sobre hojas de lechuga y decorar con pasas de arándanos y las nueces.

Pechugas de pato con salsa de manzanas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas medianas de pato
- 20 gr de manteca
- 4 manzanas medianas, cortadas en rodajas finitas
- 200 cc de sidra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén a fuego mediano, dorar las pechugas de pato con la piel hacia abajo durante 2 minutos. Bajar el fuego y cocinar durante otros 5 minutos de cada lado.

Derretir la manteca en una sartén aparte a fuego fuerte. Añadir las manzanas y cocinar durante 2 a 3 minutos hasta que se hayan dorado. Bajar el fuego, y cocinar las manzanas durante 10 minutos.

Retirar la sartén del fuego y agregar la sidra. A fuego bien bajito y con una cuchara de madera desglasar la salsa. Cocinar durante unos minutos y servir sobre las pechugas de pato.

Strudel de pato con avellanas

Ingredientes (para 8 porciones):

- ½ kg de masa filo (hojaldre)
- 1 pato grande
- 3 cebollas perlas medianas picadas en cubitos
- 2 zanahorias medianas picadas en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 rama romero
- 2 tazas de vino blanco
- 1 rama de canela
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 taza de avellanas
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

Deshuesar el pato y lo marinar con las hierbas y la canela, reservar.

En una sartén dorar las cebollas con las zanahorias, cuando estén listas agregar las presas del pato, sellar y añadir el vino blanco.

Trasladar la preparación a un refractario, agregar el caldo de verduras, tapar con papel aluminio y llevar al horno hasta que la carne este tierna aproximadamente de 3 a 4 horas.

Desmenuzar el pato y mezclar con las avellanas tostadas y picaditas. Rectificar la sal y pimienta, colar los jugos que sobraron de la cocción del pato y llevar a reducir en una ollita, una vez que este espesa agregar a la mezcla del pato.

ARAMADO DEL STRUDEL:

Tomar una hoja de masa filo y pincelarla con mantequilla, colocar otra hoja de masa sobre la anterior, repetir hasta tener 4 capas. Colocar 2 cucharadas de relleno en un extremo de la masa, juntar los extremos laterales y enrollar, repetir el proceso con todos los strudels.

Pincelar con mantequilla y llevar al horno a temperatura media hasta que doren. Servir tibios.

Pato relleno con castañas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pato, limpio

PARA LA MARINADA:

- 1 zanahoria, pelada y picada
- 1 puñado de perejil, picado
- 1 cebolla, picada
- 500 cc de vino blanco
- 1 ramita de romero
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de granos de pimienta blanca

PARA EL RELLENO:

- 250 gr de castañas, tostadas y picadas finamente
- 2 rodajas de pan, tostado y en cubitos
- 1 manzana, cortada en cubos
- 1 huevo
- 1 cucharadita de estragón seco
- Sal y pimienta, al gusto
- Escarbadientes (palillos), c/n
- 2 cucharadas de aceite de uva

Preparación paso a paso:

Preparar la marinada mezclando todos los ingredientes juntos. Colocar el pato en un bol grande y bañar con la marinada. Cubrir con film transparente y llevar a la heladera 12 horas.

Precalentar el horno a 220°C (bien caliente). Separar una fuente para horno.

Para el relleno: Mezclar las castañas, las tostadas, las manzanas, el huevo y condimentar con sal, pimienta y estragón. Retirar el pato del bol y colar la marinada reservando el líquido. Secar el pato con toallas de papel por dentro y por afuera.

Condimentar con sal y pimienta, rellenar y cerrar la abertura con escarbadientes.

Colocarlo sobre una fuente y llevar al horno 20 minutos hasta que esté dorado.

En una cacerola, calentar la marinada y usar para rociar el pato. Cubrirlo con papel de aluminio y bajar la temperatura del horno a 180°C (moderado). Cocinar el pato 90 minutos. Destapar y dejar dorar otros 10 minutos a horno fuerte (200°C) para que la piel se ponga crocante. Retirar del horno, cubrir con papel aluminio nuevamente y dejar reposar 7 minutos.

Colar los jugos de cocción de la asadera y colocarlos en una cacerola pequeña.

Condimentar con sal y pimienta. Cocinar al fuego hasta reducir y lograr una salsa.
Servir la salsa con el pato.

Pechuga de pato a la naranja

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 pechugas de pato con piel
- 3 naranjas
- Aceite para freír, c/n
- Sal y pimienta al gusto
- 50 ml de Grand Marnier® (licor de naranja)
- 200 ml de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceto balsámico

Preparación paso a paso:

Lavar bien las pechugas, secarlas con papel de cocina. Hacer un corte en forma de rombos sobre la piel con un cuchillo bien filoso, cuidando de no cortar la carne.

Lavar las naranjas con agua caliente y rallar la cáscara hasta tener 1 a 2 cucharadas de ralladura de cáscara. Luego pelar las naranjas y cortarlas en rodajas. Retirar las semillas. Exprimir y obtener el jugo de 2 naranjas.

Calentar aceite en una sartén a fuego mediano/alto y dorar las pechugas, con la piel hacia abajo. Cocinarlas por 8 minutos. Dar vuelta las pechugas, rociarlas con Grand Marnier® y cocinar por otros 5 minutos. Retirar las pechugas de la sartén, salpimentarlas al gusto, y colocarlas en un plato, cubiertas con papel aluminio.

Para la salsa: mezclar el jugo de naranja con la crema. Añadir el caldo de pollo y el aceto balsámico, y cocinar por otros 5 minutos. Agregar las rodajas de naranja y la ralladura, y salpimentar al gusto. Por último, agregar el resto del jugo de cocción de las pechugas a la salsa. Servir la salsa sobre las pechugas.

Pato relleno con arroz al curry

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pato entero de 1,5 kg, limpio y listo para cocinar
- 100 gr de arroz mezcla "salvaje"
- Sal y pimienta al gusto
- 1 atado de cebolla de verdeo
- 1 mango chico, pelado y cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de chutney de mango
- 3 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- ¼ cucharada de limoncillo, finamente picado
- 750 cc de vino blanco seco
- 2 cucharadas de fécula de maíz

Preparación paso a paso:

Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Enjuagar el pato con agua fría, tanto por fuera como por dentro, y secar con papel de cocina. Frotar con sal y pimienta por fuera y adentro de la cavidad.

Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano, y rehogar la cebolla de verdeo picada hasta que se ponga tierna y transparente. Agregar el chutney, coco rallado, curry, pimienta de cayena y limoncillo, y cocinar por otros 2 minutos. Incorporar el arroz cocido a la sartén. Mezclar bien.

Rellenar el pato con el relleno de arroz, y cerrar bien la cavidad con hilo de cocina, o con palillos. Atar las patas y alas al cuerpo.

Colocar el pato en una fuente para horno, con la pechuga hacia arriba. Cocinar el pato en el estante de abajo del horno por 1 hora 45 minutos. Durante la cocción, pincharlo en varios lugares para que drene la grasa, y también desglasar el jugo de cocción con vino blanco, todas las veces que sea necesario. Estará listo cuando la piel esté bien dorada y la carne cocida.

Retirar del horno, y colocar en una fuente. Cubrir con papel aluminio para que se mantenga caliente y que se redistribuyan los jugos de cocción.

Pasar el jugo de cocción por un colador para descartar la grasa. Volver a la sartén y dependiendo de la consistencia, agregar más caldo de pollo, o diluir la fécula en agua fría y agregar a la salsa. Mezclar constantemente con batidor de alambre hasta lograr

la consistencia deseada. Salpimentar al gusto. Cortar los hilos antes de servir, y rociar con una buena cantidad de salsa.

Pechugas de pato con salsa de cerezas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pato pequeñas, con piel
- 500 gr de cerezas congeladas o frescas, sin carozo
- 250 gr de moras

Preparación paso a paso:

En una sartén a fuego medio, cocinar las pechugas de pato con la piel hacia abajo durante 5 minutos. Retirar y reservar.

En la misma sartén con la grasa de pato, cocinar las cerezas junto con sus jugos.

Reducir 15 minutos a fuego bajo hasta que los jugos se transformen en un jarabe.

Colocar nuevamente el pato en la sartén junto con las cerezas. Agregar las moras y cocinar 3 minutos. Revolver y servir las pechugas fileteadas sobre un espejo de salsa.

Salteado thai de pato con ananá al curry

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pato asado, sin huesos ni piel, cortado en trozos
- 1 cucharada de aceite de maní
- 8 cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 3 cm
- 2 dientes de ajo, picados
- 400 cc de leche de coco
- 450 gr de ananá en almíbar, colado
- 3 hojas de lima kaffir
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de hojas frescas de menta, picadas

PARA LA PASTA DE CURRY:

- 17 chiles rojos, secos
- 1 cucharada de granos de pimienta blanca
- 2 cucharaditas de semillas de coriandro
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 2 ½ cucharaditas de pasta de camarones
- 5 chalotes, picados
- 10 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de hierba de limón, la parte blanca, picados
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado
- 2 cucharadas de raíz de coriandro, picada
- 1 cucharadita de hojas de lima keffir, picadas finamente

Preparación paso a paso:

Remojar los chiles rojos en agua hirviendo durante 5 minutos para que se ablanden.

Retirar los tallos, las semillas y picar. En una sartén a fuego medio, tostar los granos de pimienta, las semillas de coriandro, el comino, y la pasta de camarones durante 2 minutos. Dejar enfriar y moler en un mortero o molinillo para café.

En una procesadora, mezclar los chiles remojados y picados, las especias molidas en el mortero, la pasta de camarones, y el resto de los ingredientes para la pasta de curry. Pulsar hasta obtener una pasta lisa.

Calentar un wok a fuego fuerte y agregar un chorrito de aceite. Saltear la cebolla, el ajo, y 2 o 4 cucharadas de pasta de curry. Saltear 1 minuto.

Incorporar la carne de pato, la leche de coco, el ananá, las hojas de lima kaffir, el

cilantro y la menta. Dejar hervir, bajar el fuego, y cocinar hasta que todo se caliente parejo y esté ligeramente espeso. Incorporar el resto de cilantro picado, la menta, y servir.

Pechugas de pato con frutos rojos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 300 gr de pechuga de pato
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 rama de canela
- 3 ciruelas, cortadas en trozos
- 150 gr de fresas (frutillas)
- 150 gr de frambuesas
- 1 cucharada de miel, o al gusto
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola a fuego medio, derretir la mantequilla. Agregar la rama de canela, la fruta y la miel. Revolver y cocinar 7 minutos hasta que la fruta se ablande.

Realizar cortes en la superficie de la pechuga de pato formando un enrejado.

Condimentar con sal y pimienta. Dorar en una sartén a fuego alto hasta que la piel se ponga crocante, aproximadamente 7 minutos. Darla vuelta y cocinar 5 minutos más.

Cortar la pechuga en rodajas y comprobar si está a punto.

Servir rodajas de pechuga de pato y salsear con la fruta.

Pechuga de pato a la mandarina con aceto

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pato
- 500 cc de aceto balsámico
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 12 mandarinas, peladas y cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:

En una sartén, colocar la salsa de soja, la miel y el aceto balsámico. Tapar y cocinar a fuego bajo 5-10 minutos. Agregar las mandarinas, cocinar 4 minutos y retirar.

Mantener caliente hasta el momento de servir.

En otra sartén, cocinar las pechugas de pato con el lado de la piel hacia abajo. Cocinar hasta que la piel esté dorada y crocante, unos 10 minutos. Dar vuelta y cocinar 5 minutos más.

Colocar las pechugas en una fuente y salsear con la reducción de mandarinas. Servir con ensalada verde.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y

necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas

para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc. El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierva con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de

consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.-

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un

hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o precocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, papas, bonitos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, papas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pasteles, las papas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado.

Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.-

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el

sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.-

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto

a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro

Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (alubias, porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras

Avellanas

Cacahuetes (maní)

Castañas

Nueces

Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)

Arenque

Atún

Caballa

Calamar

Carne de cerdo

Carne de cordero

Carne de novillo (sin grasa)

Carne de ternera magra

Embutidos (en todas sus variedades)

Huevo

Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo (ibérico o serrano)

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido

Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zummo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia.

En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Esencial para verte y sentirte bien"* (más de 20.000 descargas desde 2009), *"Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS"* (2013 – Editorial Planeta), *"Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias"* (2013) y *"Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado"* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

