

AVES

Pollos, pavos, patos y los cebados y exquisitos capones y pulardas fueron domesticados por el hombre como una alternativa a la carne procedente de la caza. En principio, estaban reservados a los días de fiesta y grandes celebraciones. Hoy en día, su consumo se ha popularizado de tal modo, que las aves salvajes han dejado de ser casi una rareza en nuestras mesas.

Tipos y Variedades

Las aves ofrecen una carne blanca, con poco aporte de grasa -excepto las cebadas- y numerosas proteínas. El pollo de granja ha sido el ave más consumida, pero desde hace poco más de un lustro, ha encontrado una dura competencia en la carne de pavo y, algo menos, en la del pato. A la vez, las codornices y perdices van perdiendo su condición de caza para pasar a convertirse en aves domésticas, ya que gran parte se cría en granjas, lo que permite disponer de ellas todo el año.



El Gallo

Es el macho adulto y padre de las aves domésticas de la especie gallus, que engloba gallinas y pollos de todas las edades. Se distingue por su cresta roja, que sólo se insinúa en la hembra, y por el plumaje de su cola. Algunos ejemplares se destinan a la reproducción y otros son castrados a los 4 meses para su ceba y engorde. En nuestro país, el consumo de ejemplares adultos es escaso.

La Gallina



Es la hembra adulta del gallo. Se destina casi exclusivamente a la producción de huevos. Se las sacrifica cuando cuentan unos 2 años y pesan de 1,5 a 2 Kg. Tienen la grasa amarilla y la carne más bien dura, pero sabrosa.

El Capón

Es el pollo que se castra a los 4 meses para su engorde, lo que le priva de la cresta, atributo de su sexo. Su carne es más fina y suave que la del pollo sin castrar. Suele alcanzar los 5 Kg.



El Pollo

Es un animal joven -macho o hembra- de alrededor de 1,5 Kg. de peso. Su carne es cremosa o amarilla según la raza y la alimentación que ha recibido. Los procedentes de granja tienen mayor cantidad de grasa y una carne más insípida que los criados en libertad, aunque sus cualidades nutritivas son similares.

La Oca



Se encuentra en nuestros mercados solamente durante la Navidad. Sin embargo, en el resto de Europa es un plato muy popular. Su carne resulta muy grasa pero exquisita. Los ejemplares cebados reciben el mismo tratamiento que el pato -de ellos se extrae el famoso hígado graso, foie-gras, mucho más grande y exquisito que el del pato-.

El Pollo Tomatero o "Coquelet"

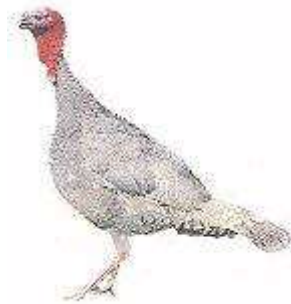
Es un pollito joven, de mayor tamaño que el picantón, y muy apreciado en restauración. Pesa entre 500 y 900 gr.



El Pato

El animal joven, con un peso de 2 Kg., es un ave cebada de 8 semanas. El de 2,5 Kg. resulta más sabroso, pero también más graso. El pato graso o cebado se denomina mulard y, además del hígado graso o foie-gras, son muy apreciadas las pechugas o los magrets, que se encuentran frescos, envasados al vacío o curados -estos últimos son el jamón de pato-. Con el resto del ave se prepara el famoso confit, que consiste en una cocción prolongada de la carne en su propia grasa. Se puede conservar en tarros de cristal para utilizarlo durante todo el año, bien solo o como acompañamiento de ensaladas, legumbres, etc.

El Pavo



Pesa de 3 a 8 Kg. Cuando es aún muy joven se denomina pavipollo. Se trata de un ave emblemática en Navidad que hoy se consume de modo habitual y es casi tan popular como el pollo.



El Faisán

Está considerado como ave de caza, aunque hoy también se cría en granjas. Los mejores son los ejemplares de 1 año y, como ocurre con la mayoría de las aves, la carne de las hembras es más sabrosa que la de los machos, aunque su aspecto externo resulta menos vistoso.

La Pularda

Es la hembra del pollo que, antes de la primera puesta, se ceba con excelentes alimentos. Vive recluida en la oscuridad y condenada a una inmovilidad absoluta. Ello hace su carne mucho más succulenta que la del pollo y más fina que la del capón.



Las Palomas

Tanto domésticas como salvajes, deben ser jóvenes y de carne blanca -se llaman pichones- para poder asarlas. Las mayores, de carne más oscura o roja, sólo sirven para sopas y estofados.



La Codorniz

Es un ave de pequeño tamaño (unos 150 gr.) que se ha adaptado bien a la cría en granjas, lo que ha popularizado el consumo de su carne y sus huevos. Tiene el inconveniente de la pérdida de sabor, algo común a las aves criadas en cautividad.

El Picantón

Es un pollito de menos de 1/2 Kg. de peso. Su carne resulta muy tierna pero poco sabrosa, como corresponde a un ave todavía sin hacer.

La Pintada o Gallina de Guinea



Es muy semejante a la gallina. Tiene un plumaje de color gris con manchas blancas pero, al contrario que la gallina, es un ave que nunca se ha domesticado por completo, ya que necesita espacios amplios para vivir. Su carne tiene un gusto que recuerda algo a la caza, y se vuelve más seca a medida que el animal envejece.



La Perdiz

Al igual que la codorniz, es un ave de caza que también se ha sabido adaptar a la cría en granjas. Son más sabrosas las hembras que los machos -éstos se distinguen por un botón que tienen en la pata-.

Elegir Bien

Aunque de características similares, no todas las aves son aptas para las mismas recetas. El

resultado final puede variar sensiblemente si no se elige adecuadamente.

Gallina:

Se destina casi exclusivamente a la preparación de caldos, guisos y aquellas preparaciones que requieran una cocción prolongada, ya que su carne suele ser dura. El caldo resultante es excelente.

Pollo:

Es adecuado para asar, freír y hacer a la plancha, así como para rellenos, ensaladas y cocidos. Puede sustituir a la gallina en algunas preparaciones, como por ejemplo a la pepitoria.

Capón:

Se prepara asado y relleno. Aunque su carne es más grasa y de sabor más fino, en general admite las mismas recetas que el pavo.

Pularda:

Resulta excelente asada -con o sin relleno-, cocida, a la crema o al cava. Es un ave que se adapta de maravilla a todas las preparaciones del pollo.

Picantón:

Apropiado para hacer a la parrilla, con hierbas aromáticas, asado o relleno.

Pollo tomatero o "Coquelet":

Admite las mismas preparaciones que el picantón, es decir, a la parrilla, asado o relleno.

Pato:

Para asar debe elegirse un ejemplar joven, de unas 8 semanas y 2 Kg. de peso. Las piezas más grandes son las adecuadas para estofar.

Pintada:

Su carne resulta muy fina para asados, aunque necesita la incorporación de un chaleco de buen tocino que le aporte jugosidad. Si se pone en su interior una manzana en gajos o un queso fresco, basta para convertirla en un manjar.

Paloma:

Para asados se recomiendan exclusivamente ejemplares muy jóvenes -los pichones-. Los animales adultos, de carne roja y más dura, sólo sirven para sopas y estofados.

Faisán:

Admite las mismas preparaciones que el pollo, aunque conviene albardarlo con tocino para evitar que se reseque.

Guarniciones

Aunque a las aves les van toda clase de verduras, el acompañamiento depende del sistema empleado para su preparación.

Las aves asadas:

Quedan bien con patatas pequeñas, cocidas y luego doradas en aceite; así como con bolitas de puré fritas o patatas fritas, cortadas más o menos gruesas. Las patatas paja o cerilla son estupendas cuando se tiene poco tiempo, ya que no hay que hacerlas en el último momento.

Los estofados:

Van bien con sus propias hortalizas y patatas.

Las aves cocidas:

Se las puede acompañar de verduras cocidas y rehogadas.

Las aves fritas:

Quedan bien con ensalada y patatas fritas.

El pavo y el pato:

Además de las patatas, se pueden presentar con guarniciones de frutos secos, manzanas y cebollas francesas glaseadas. El pato gana en compañía de las naranjas y las salsas con grosellas o frambuesas.

Técnicas

Preparación antes de Guisar:

Las aves se guisan enteras o troceadas, bien por exigencia de la receta o por razones de tamaño. En el primer caso es preciso eliminar los cañones y la grasa superflua antes de atarlas o embridarlas, para que conserven buena forma:

Chamuscar:

Consiste en pasar un ave por la llama, ya sea directamente sobre el fuego o sobre un plato con alcohol ardiendo, para quemar el plumón si lo hubiera. Después, hay que extraer con pinzas los cañones que pudieran quedar todavía. Por último se debe lavar el ave o limpiarla con un paño y secarla bien.

Embridar:

Se trata de sujetar las alas al cuerpo y, por otro lado, las patas, atravesándolas con la aguja de lado a lado a través de la pechuga o el cuerpo, para que conserve buena forma durante el asado.

Grasa Amarilla:

Los pollos de granja tienen gran cantidad de grasa amarilla que es preciso eliminar antes de prepararlos.

Asado al Horno:

Precalentar el horno a 190 °C si el ave es pequeña; si es grande, a 180 °C, e incluso a 150 °C en el caso de los pavos, porque el secreto de un buen asado está en la temperatura. Un ave muy grande no se puede poner a fuego fuerte, pues se doraría por fuera y quedaría cruda por dentro. Hay que pintarla con aceite, aunque si lleva tocino no es necesario. Durante la cocción es necesario bañar el ave con el jugo que va soltando. También es necesario vigilar que el recipiente tenga siempre un fondo de líquido, ya sea de vino, agua o caldo, para evitar que se queme el jugo y la grasa que va soltando, ya que luego esto será la salsa que lo acompañará. Para comprobar el punto de asado, pinchar con un tenedor en la unión del muslo con el cuerpo, si sale un jugo blanco está hecho, si es rosado, aún no.

Asado en Cazuela:

El sistema tradicional es asar el ave en pavera -cazuela que tiene forma ovalada y fondo de hierro- y con poco fuego, sobre la placa o en el horno. La técnica es la misma que la del asado al horno, pero hay que tapar el recipiente lo más herméticamente posible para que la carne no se reseque.

Hervido:

Para este procedimiento hay que preparar un caldo según el procedimiento tradicional. Cocer en agua fría huesos, carne o pollo y verduras. Espumar. Sazonar y aromatizar con vino blanco. Introducir la gallina o pularda en el caldo caliente. Salar, llevar a ebullición y bajar el fuego. Continuar la cocción a fuego suave hasta que el ave esté tierna. Esta preparación es la que se utiliza para la gallina o pularda al blanco y negro. También es estupenda cuando se quiere dar sabor a un ave que debe tomarse obligatoriamente cocida.

Al Vapor:

Se debe colocar el ave limpia y embridada en el compartimento perforado de la vaporera. A su vez, poner éste sobre el compartimento inferior con agua hirviendo, donde se habrán incorporado algunas verduras. En el momento de servir se retira la piel, se trincha y se adereza al gusto.

A la Sal:

Método adecuado para las aves grandes. En una fuente honda poner un lecho de 3 cm. de sal y colocar encima el ave, con un ramito de hierbas aromáticas en el interior. Mezclar el resto de la sal con clara de huevo. Cubrir totalmente con la sal, presionando con la mano para que se adapte a la forma del ave, y humedecer ligeramente con agua. Introducir en el horno precalentado a 200 °C (1 1/2 hora para un ave de 1 1/2 Kg.). Por último, romper la costra de sal, sacar el ave y trincharla. Si aún no tuviese el punto deseado, meter el ave unos

minutos más en el horno.

Guisado:

Es una técnica muy antigua. Poner un fondo de aceite en una cazuela, calentarlo y dorar el ave entera o a trozos si es grande. Añadir unos cascotes de cebolla, un diente de ajo u otras hortalizas (puerro, zanahoria,...) y cuando se doren se bañan con vino o caldo. Tapar la cazuela herméticamente de inmediato. Bajar el fuego y dejar cocer hasta que el ave esté tierna. Regarla de vez en cuando con su jugo. Se ha de hacer en su jugo, por eso el fuego ha de ser muy bajo. Trinchar el ave y pasar la salsa por el chino, y regar las piezas con ella. El resto de la salsa se sirve en salsera aparte.

A la Parrilla:

Las aves de gran tamaño no se hacen de forma uniforme, así que hay que trocearlas antes. Es mejor elegir ejemplares pequeños que no superen los 900 gr., como el picantón. En este caso se preparan enteros. Para ello se le pide al carnicero que los abra por la espalda y los aplaste con la hachuela. Pintar los pollitos con aceite y espolvorearlos con especias. Calentar la parrilla o el grill y cuando esté al rojo, poner encima los trozos, dándoles varias veces la vuelta durante la cocción. Estarán listos en unos 20 ó 25 minutos según el tamaño.

Al Ajillo:

Se utiliza el ave troceada. En una sartén amplia, calentar un fondo de aceite en el que se fríen unos ajos enteros. Una vez dorados, se retiran, ya que su misión es aromatizar el aceite. Salar el pollo y freírlo hasta que este dorado. Colar el aceite sobrante y freír en él unos dientes de ajo hasta que se doren. En ese momento añadir a la sartén un buen chorreón de vinagre y se vierte sobre los trozos de pollo.

Estofado:

Tradicionalmente se ponían todos los ingredientes en crudo, pero la forma actual es: Trocear el ave y salpimentarla. Dorar los trozos en aceite, añadir la cebolla, el ajo, el puerro, las zanahorias o las hortalizas que se deseen. Rehogar todo un poco. Añadir el vino y un poco de caldo y cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna. En el último momento, añadir unas patatas fritas a cuadraditos.

Frito al Estilo Americano:

Resulta una técnica muy adecuada para dar más sabor a los pollos insípidos de granja. Trocear el pollo limpio y chamuscado y mantenerlo unas horas en un adobo de limón, una pastilla de caldo pulverizada y algunas hierbas. Una vez escurrido el adobo, pasar los trozos por harina y freírlos en abundante aceite caliente a fuego medio para que se hagan por dentro. En el último momento subir el fuego para que se doren por fuera. Escurrirles el exceso de grasa en un papel de cocina y servir.

Otras preparaciones

Quitar la espoleta

Llevar hacia atrás la piel de la cavidad del cuello y cortar alrededor de la espoleta. Raspar la carne y cortar la base.

Bridar aves pequeñas

Las aves se bridan para conseguir una forma atractiva y para que el relleno no se desplace. Después de sazonar el ave, colocar con la pechuga hacia arriba y comenzar atando con un hilo alrededor de las patas y debajo de la piel de la cola. Llevar el hilo hacia el extremo del cuello pasándolo entre las patas y el cuerpo. Dar vuelta el ave y cruzar el hilo por el centro, pasar por las alas para que estas queden pegadas al cuerpo. Estirar el cordel para juntar ambas alas y hacer un nudo doble y fuerte.

Bridar aves grandes

Poner el ave con las pechugas hacia arriba y juntar las patas en el centro de las pechugas. Insertar una aguja de bridar a través de la articulación de una de las patas, atravesar el cuerpo y sacar por la otra pata. Introducir los alones por debajo del cuerpo y doblar la piel sobrante del cuello. Atravesar las alas y la piel colgante con la aguja. Hacer un nudo doble atando el extremo del hilo que ha atravesado las alas con el extremo que queda en la pata. Cortar el sobrante. Pasar la aguja por debajo de las patas a través del extremo de la cola y dejar un trozo de cordel de 15 cm. de longitud por donde ha entrado la aguja. Insertar la aguja por el extremo de una pata, atravesar la pechuga y sacar por la otra pata. Hacer un nudo doble atando el extremo del cordel que se ha pasado por las patas con el que ha quedado en la cola. Cortar ambos extremos del cordel.

Bridado rápido

Las aves grandes que se van a asar sin relleno pueden bridarse de una forma rápida y sencilla, insertando dos broquetas metálicas largas. Una se introduce a través de las dos partes del ala, por la piel del cuello y sale por la otra ala. La segunda atraviesa los contra muslos y la cavidad

de la cola.

Embroquetar un ave

Poner las alas hacia abajo y quitar la espoleta. Dar vuelta el ave. Cortar a lo largo de ambos lados del espinazo con una tijera para aves. Aplastar un poco el ave para romper el esternón, aplanándolo contra la tabla. Con el ave aplastada, atravesar una broqueta metálica a través de los contra muslos.

Trocear un pato en cuartos

Cortar los alones y quitar la espoleta. Con una tijera, cortar el esternón partiendo la pechuga por la mitad desde la cola hasta el cuello. Separar el ave en dos mitades, cortando a ambos lados del espinazo. Desechar el espinazo. Con una tijera, cortar cada trozo por la mitad diagonalmente. Listo para cocinar!

Trocear en octavos

Colocar el ave con las pechugas hacia arriba y cortar una pata. Cortar por la articulación del muslo para separar la pata del cuerpo. Sujetar el ala y cortar la pechuga por la mitad, partiendo de la espoleta. Dar la vuelta y cortar a lo largo del espinazo para partir el cuerpo en dos. Con una tijera, quitar el espinazo. Dejar las articulaciones de las alas. Cortar las dos pechugas en diagonal por la mitad, de manera que uno de los trozos de cada pechuga lleve incorporado el ala. Cortar las patas por la mitad por la articulación de la rodilla, siguiendo la línea de grasa blanca inferior. Cortar los alones en la primera articulación.

Hacer supremas

Con los dedos, estirar la piel y la membrana de la pechuga y tirar. Dar vuelta la pechuga, desprender el hueso. Retirar los tendones. Dar la vuelta otra vez y recortar la grasa y los bordes irregulares.

Hacer escalopes

De una pechuga de pollo salen 2 escalopes, de una de pavo 3. Quitar la piel y los tendones. Partir la pechuga por la mitad horizontalmente. Poner cada filete entre dos trozos de papel sulfurizado y aplanar con un rodillo.

Cortar para platos orientales

Quitar la grasa de la pechuga y los tendones. Poner la pechuga entre dos hojas de papel sulfurizado y aplanar con la hoja de un cuchillo de carnicero. Quitar el papel y cortar la pechuga transversalmente, en tiritas finas contra la dirección de las fibras de la carne.

Preparar la carne del muslo para brochetas

Quitar la piel. Cortar la carne de un extremo del hueso del muslo. Levante el hueso, raspar la carne y cortar. Cortar el muslo en trozos grandes. Quitar los tendones o los huesos pegados a la carne. Adobar la carne, doblar por la mitad e insertar en las broquetas. Alternar la carne con trozos de hortalizas para aportar color y alargar la carne.

Deshuesar

Esta técnica es indispensable para preparar el pollo para hacer pollo arrollado. Romper el hueso del muslo para dislocar las patas. Con un cuchillo de deshuesara, quitar con cuidado la espoleta. Con el pollo sobre la tabla y las pechugas hacia abajo, cortar a lo largo del centro del espinazo, desde el cuello hasta el extremo de la cola. Empezando por la parte delantera del pollo hasta la trasera, ir raspando la carne a un lado del espinazo y cortándola para exponer la caja torácica. Repetir la operación en el otro lado del espinazo, con cuidado de no cortar la piel de la pechuga. Retirar la caja torácica de la carne. Separar la carne de los huesos del muslo y cortar la articulación con un cuchillo o tijera. Raspar la carne de las alas hasta llegar a la primera articulación. Quitar el hueso del ala que ha quedado expuesta, cortando el resto de la misma por la articulación. Quitar el hueso del ala que ha quedado expuesta, cortando el resto de la misma por la articulación. Cortar los tendones de los filetes y las pechugas. El pollo está listo para rellenar y enrollar.

Rellenar y enrollar

Sazonar la parte interior del hueso entero deshuesado, con sal y pimienta. Extender el relleno uniformemente en el interior del pollo y levantar los costados para cubrir el relleno. Coser el pollo desde la cola hasta el cuello con una aguja de brida e hilo de bramante. Sazonar el exterior restregando la carne con sal y pimienta. Humedecer con agua un trozo grande de papel sulfurizado. Poner el pollo relleno en un extremo del papel y enrollar bien. Retorcer los extremos para cerrar. Colocar sobre un trozo grande de papel de aluminio y enrollar de la misma forma. Con un trozo de hilo de 1 metro de longitud, atar, primero longitudinalmente y después transversalmente a espacios regulares, asegurando los finales con nudos dobles.

Escalfar y cortar el pollo arrollado

Pesar el pollo relleno y enrollado. Calcular 20 minutos de cocción por cada 450 gramos. Poner el pollo relleno, enrollado y envuelto en una cacerola, cubrir con caldo y llevar a ebullición. Bajar el fuego y escalfar el tiempo calculado. Dejar que se enfríe el líquido. Sacar el pollo del recipiente, cortar el hilo, retirar el envoltorio. Tirar de un extremo del hilo con que cosimos el pollo y retirar. Cortar en rodajas y servir frío.

Asar un pollo al horno

Secar el pollo por dentro y por fuera con servilletas de papel. Sazonar por dentro e introducir los condimentos. Con las pechugas hacia abajo, sazonar el extremo del cuello. Puede rellenarlo con una cuchara. Meter los extremos de los muslos debajo de la piel de la cola y poner el pollo en una fuente. Colocar trocitos de manteca sobre la pechuga. Asar el pollo rociándolo con sus jugos a menudo. Empezar a cocerlo por un lado de 15 a 20 minutos y después por el otro durante el mismo período de tiempo. Asar con la pechuga hacia arriba el resto del tiempo de cocción.

Trocear un ave asada

Colocar el ave con las pechugas hacia arriba. Separar las patas del cuerpo y cortar por la mitad para separar el muslo del contra muslo, siguiendo la línea de grasa blanca que hay por debajo. Sujetar bien el ave sobre la tabla con un tenedor trinchante. Con cuidado, cortar la pechuga en dos, partiendo por la mitad los huesos blandos del esternón y el espinazo. Cortar cada trozo de la pechuga por la mitad en diagonal y dejar una buena parte de la pechuga con el ala. Poner los trozos en una fuente de servicio caliente.

Trinchar un ave asada

Quitar las patas, cortar por la mitad y pasar a una fuente caliente. Sujetar bien el ave con un tenedor y practicar un corte horizontal en la pechuga sobre el ala, cortando hasta el hueso. Cortar lonjas limpias y uniformes de la pechuga, sujetando el cuchillo paralelo a la caja torácica. Repetir la operación en el otro lado. Poner las lonjas de carne blanca superpuestas en la fuente con los muslos y contra muslos.

Preparar un ave grasa para asar

Las aves grasas como el pato o la oca, deben desgrasarse al máximo posible antes de cocinarse. Colocar el ave con las pechugas hacia arriba y cortar el exceso de grasa de la cola y de su cavidad. Quitar la espoleta. Sazonar por dentro con sal y pimienta e introducir 1 o 2 hojas de laurel y un gajo de naranja. Colocar el ave con las pechugas hacia arriba sobre una rejilla

dispuesta sobre una fuente. Pinchar con una broqueta metálica.

Asar y trinchar un pato

Asar el pato, primero por uno de los lados y después por el otro. Dar la vuelta y poner con las pechugas hacia arriba hasta que los jugos de la parte más gruesa del muslo salgan claros. Dejar reposar, cubierto con papel de aluminio durante 15 minutos. Poner el pato con las pechugas hacia arriba y cortar las atas con un cuchillo grande de cocinero. Cortar las articulaciones del muslo para separar las patas del cuerpo. Cortar las dos alas por la articulación del cuerpo. Cortar de un lado de la pechuga en lonjas, cortando hacia el centro de la misma. Repetir la operación por el otro lado de la pechuga. Poner las lonjas de pechuga, los muslos y las alas en una fuente de servicio caliente.

Preparar y asar un ave de caza

Quitar la espoleta antes de asar el ave para que la pechuga sea fácil de trinchar. Cortar las alas por la segunda articulación. Enjuagar el interior y secar con servilletas de papel. Bridar. Sazonar la piel y poner lonjas de tocino entreverado sobre las pechugas y los muslos. Asar el ave hasta que los jugos de la parte más gruesa del muslo salgan claros y la punta del cuchillo con que la haya pinchado se note caliente. Dejar reposar, cubrir holgadamente con papel de aluminio 10 a 15 minutos antes de trinchar.

Asar un pavo

Para asar un pavo o una pavita, debe tenerse en cuenta que: 1- Cualquiera sea su peso, se cocina en horno fuerte (250ª C) durante la primera mitad del tiempo calculado para su cocción y a horno suave (150ª C) la otra mitad. 2- Se calculan 30 minutos por cada kilo de ave. 3 -Para adobarlo se deben frotar bien los condimentos elegidos y, si es posible, dejarlo algunas horas adobado antes de asar. 4- Puede inyectarse vino blanco o coñac en las pechugas para evitar que se sequen. 5- Debe mojarse el pavo con sus propios jugos durante la cocción