

# CARNES

La carne, ya sea de vacuno, cerdo o cordero, constituye una de las principales fuentes de proteínas de las que dispone el ser humano. Su consumo varía en función de las costumbres de cada país, pero tomar carne tres veces a la semana es casi una norma de obligado cumplimiento en una dieta equilibrada. Aunque existen otras fuentes de proteínas -lácteos, huevos, pescados y de origen vegetal, como por ejemplo, las legumbres-, las de la carne son de la mejor calidad biológica, ya que contienen ácidos aminados que contribuyen a su asimilación. Los especialistas en nutrición consideran que la carne es un alimento protector por su capacidad para mantener y acentuar la vitalidad del organismo.

## Tipos y Variedades

---

### - LA VACA -

#### **La Ternera:**

Es el animal, generalmente macho, de menos de 1 año alimentado con leche, pasto y pienso. Tiene la carne blanca, tierna, gelatinosa y con poca grasa. Cuando no ha probado el pasto se denomina **ternera lechal**.

#### **El Añojo:**

Es el ternero de 1 año que se alimenta de piensos y heno. Tiene la carne rosada y resulta más sabrosa que la de ternera.

#### **El Cebón:**

Es un macho muy joven que ha sido cebado y en ocasiones castrado. Su carne es roja, vetada, y de grasa blanca.

#### **El Choto o Novillo:**

Es el macho de unos 2 años. Su carne es roja y sabrosa, con grasa color marfil.

#### **El Toro:**

Es el macho de vacuno bravo destinado a la lidia o dedicado a la reproducción.

Presenta una carne de color rojo bermellón, muy musculosa y de sabor peculiar.

**La Vaca:**

Es la hembra de 2 a 4 años criada y dedicada para el matadero después de cambiar los dientes de leche. Su carne es similar a la del buey.

**El Buey:**

Es un macho de vacuno castrado que se sacrifica hacia los 6 años. Presenta una carne veteada, de grano grueso, y grasa amarilla. Se alimenta de pasto natural.

---

**- EL CORDERO -**

**Cordero Lechal:**

Sólo se ha alimentado con leche de la madre. Su carne es de un rosa pálido, casi blanco, y tiene muy poca grasa. Al sacrificarlo no supera el mes y medio ni los 8 Kg. de peso.

**Ternasco:**

Sigue en edad al cordero lechal y no tiene más de 4 meses ni pasa de los 13 Kg.

**Cordero Pascual:**

Se comercializa entre 4 meses y menos de 1 año. Su carne es rosa oscuro y la grasa presenta un tono marfil.

**Carnero:**

Es un cordero mayor cuya carne, de color rojo brillante, está rodeada de una capa de grasa blanca.

**Cabrito:**

Es la cría de la cabra, alimentada sólo con leche -durante unas 4 semanas- y cuya carne es tierna y sabrosa.

**Chivo:**

Es la cría de la cabra de más de 8 semanas, cuando deja de mamar y se alimenta de pasto hasta llegar a la edad adulta. Su carne es menos sabrosa que la del cabrito.

**Cabra:**

Se aprovecha su leche; su carne resulta dura y poco sabrosa.

---

**- EL CERDO -**

**Cochinillo o Lechazo:**

Recibe este nombre el animal de pocas semanas, macho o hembra, que no llega a los 4 Kg. de peso.

**Lechón:**

Es el cerdito de pocos meses, que todavía mama, pero con aproximadamente el doble de peso que el cochinillo.

**Cerdo:**

Es el animal adulto. Pesa al nacer alrededor de 1 Kg. y se sacrifica a los 10 meses, cuando alcanza los 100-150 Kg.

**Cerdo Ibérico:**

Según el tipo de crianza recibe distintos nombres:

**- *Cerdos de pienso:***

Se alimentan en la primera fase, hasta los 80 Kg., de hierba, rastrojo y pienso; alcanzan el peso comercial de 170 Kg. comiendo sólo pienso.

**- *Cerdos de recebo:***

Siguen una alimentación igual que los de bellota hasta los 80 Kg. Desde los 80 Kg.

hasta los 120 Kg. comen bellota y hierba; hasta los 170 Kg. se los receba sólo con pienso.

**- Cerdos de bellota:**

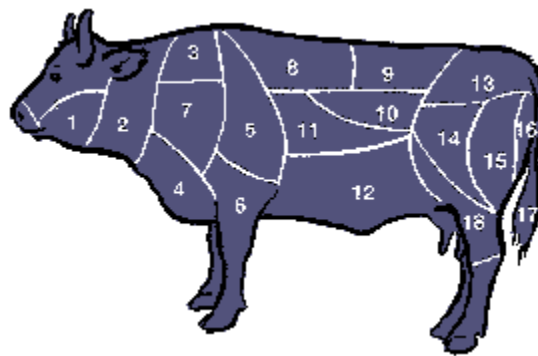
Se alimentan hasta que alcanzan los 80 Kg. con pienso, rastrojo y hierba, y llegan a los 160-180 Kg. de peso comiendo bellota y pasto. Su carne es la de mejor calidad: roja, entreverada de grasa y muy aromática.

---

## El Despiece

---

### - Piezas de la VACA -



#### 1.- Carrillada

Es una carne muy tierna y melosa que se encuentra en los dos carrillos del animal.

#### 2.- Pescuezo

Sólo se utiliza para preparar caldos.

#### 3.- Aguja

Es la zona del animal que une el lomo con el pescuezo. En las reses pequeñas se vende con hueso. Ofrece una carne tierna y sabrosa de la que se obtienen chuletas de peor aspecto que las del palo o riñonada, pero de igual calidad.

#### 4 y 11.- Pecho

Situado bajo la extremidad delantera y antes del **costillar (11)**, es una pieza alargada con mucha grasa que desprende abundante gelatina. Se vende con parte del hueso del esternón.

## 5.- Espaldilla

Se encuentra en el cuarto delantero, sobre el rabillo delantero o pez.

## 6 y 18.- Morcillo

Situado en la parte baja de la pierna, cuenta con nervios en los extremos y algo de grasa y ternillas. Es muy gelatinoso, meloso y tierno. Cortado con el hueso se conoce como "**ossobucco**".

## 7.- Llana

Es la pieza más pequeña del cuarto delantero y se encuentra en la cara externa de la espaldilla, cubriendo el hueso. Tiene forma aplastada y se halla recubierta de una película blanquecina llamada *tez*.

## 8 y 9.- Lomo

Se localiza en la cadera y continúa a lo largo de la espina dorsal, hasta la quinta o séptima costilla. Su carne es jugosa, tierna y limpia. Hay que diferenciar el **lomo alto** - la cinta de **costillas largas**- del **lomo bajo** o **riñonada** -que corresponde a las **costillas cortas**-.

## 10.- Solomillo

Se encuentra en la cara interna del costillar, tapado con la riñonada. Tiene forma alargada y aplastada, y resulta la pieza más tierna y jugosa de la res. Se divide en **cabeza**, **centro** y **punta**, más **oreja**, **cordón** y **rosario**, que son las piezas pequeñas que lo rodean.

## 12.- Falda

Comprende la parte baja del lomo, entre la pierna y el costillar. Presenta forma rectangular, fibras y vetas y es muy gelatinosa. Parte de ella forma la **oreja de solomillo**.

## 13.- Contra

Está situado junto al morcillo, sobre la contra de culata. Es algo seca y dura.

## 14.- Babilla

Es la pieza que se extiende de la rodilla a la cadera. Tiene forma ovalada y está cubierta de una telilla con pocos nervios. La parte baja resulta más dura y tiene algo de hueso.

## 15.- Contratapa

Se halla entre la babilla y la tapa. Es bastante seca y dura.

## 16.- Tapa

Comprende toda la parte interna de la pierna. Es una pieza grande, de forma triangular, que se suele dividir en 3 partes: **labio** o **aleta de tapa**, **parte central** y **cantero**. La carne de labio resulta algo dura; el resto se utiliza en filetes.

## 17.- Rabo

Pieza con mucho hueso, pero de carne sabrosa.

## Vacío

Se halla en la parte interior de las costillas del cuarto delantero.

## Pez

Se encuentra en el lateral anterior de la espaldilla. Ofrece una carne muy tierna, con un nervio que la recorre en toda su longitud, pero que se extrae fácilmente.

## Aleta

Situada en la parte inferior de la res, cubre el final de las costillas y se interna entre la espaldilla y el pecho. Es una pieza dura y, si el animal no es muy joven, precisa una cocción prolongada.

## Contra de Culata

Se encuentra a continuación del morcillo y va cubierta por la **contratapa** y la **tapa**. Resulta mucho más jugosa que el redondo y la contra.

## Redondo

Se localiza en la cara externa de la pierna trasera, a lo largo de la contra y en contacto con la tapa. Presenta una forma cilíndrica y carece de nervios a la vista. Tiene muy poca grasa y resulta algo seco.

## Tapilla de Cadera

Pieza de pequeño tamaño situada en la zona exterior del cuarto trasero. Su parte estrecha es tan jugosa como el solomillo.

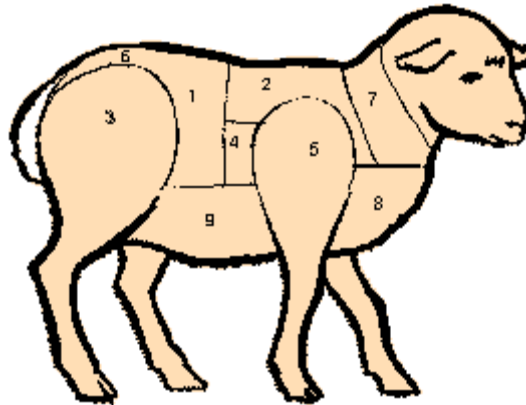
## Cadera

Situada entre el lomo y la tapilla, es una de las piezas más cotizadas de la pierna porque, aunque no tiene mucha grasa, resulta tierna y jugosa. Tiene forma triangular y, siguiendo sus nervosidades naturales, se puede dividir en:

- **Rabillo:** Situado en el ángulo más agudo.
- **Cantero:** En el extremo opuesto, es decir, el más ancho. Con el cantero pegado al solomillo se puede hacer *filet mignon* o un delicioso *rosbif*.
- **Corazón:** El centro, que cortado a contrapelo de la veta en gruesos filetes de 300 a 500 gr., se conoce con el nombre de *rumpsteak*.

---

### - Piezas del CORDERO -



#### 1 y 2.- Chuletas

Se sacan del **lomo** del animal. Las mejores son las de centro y palo; las de **aguja (2)** resultan de calidad inferior, con más grasa y tendones.

### 3.- Pierna

Son las patas traseras. Cuando ambas van unidas por la silla se denomina **barón**.

### 4.- Costillas

Situadas en la parte inferior del lomo, en el extremo de las chuletas.

### 5.- Paletilla o Espaldilla

Son las patas delanteras del animal, cuya carne resulta muy jugosa y tierna.

### 6.- Silla

Situada entre la riñonada y las patas. Junto con la pierna, es la parte más apreciada del animal.

### 7.- Pescuezo

Es grasa y se vende con hueso, por lo que tiene mucho desperdicio.

### 8.- Pecho

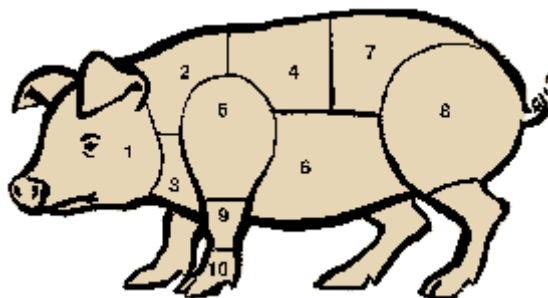
Se encuentra entre el cuello y la falda. Es una carne de calidad inferior, con mucha grasa.

### 9.- Falda

Situada bajo el lomo, entre ambas patas, es una de las piezas más grasas, aunque muy apreciada por su sabor.

---

### - Piezas del CERDO -





### **1.- Cabeza**

Se aprovecha prácticamente todo, la **careta** o **morro**, las **orejas**, los **sesos**, la **lengua** y la **papada**.

### **3 y 2.- Papada**

La papada se encuentra situada bajo la **aguja (2)** o parte superior del pescuezo y delante de la paleta. Es una pieza con poca carne y muy entreverada de tocino.

### **4.- Chuletas**

Se obtienen de la riñonada, la **aguja (2)** y el pescuezo.

### **5.- Paleta**

Extremidad delantera, cuya carne resulta muy tierna y jugosa.

### **6.- Panceta**

Es la falda del cerdo con piel y ternillas.

### **7.- Lomo o Solomillo**

Se extrae de la zona de la riñonada.

### **8.- Jamón**

Es el anca o muslo del animal. Del jamón deshuesado se obtienen las diferentes piezas que se utilizan para filetear. Asimismo se puede vender entero.

### **9.- Codillo**

Se encuentra entre el jamón y las manos y corresponde al morcillo del vacuno. Se vende con hueso.

### **10.- Manos**

Situadas a continuación del codillo.

## Cinta de Lomo

Se saca de la pieza de las chuletas entera, desprendiendo los huesos de las costillas y del espinazo.

## Tocino

Capa de grasa que acompaña a la piel y a la carne.

### Tiempos de Cocción

#### LA VACA

Hay que dorar la pieza a fuego fuerte para que, al caramelizarse, retenga los jugos. Se continúa la cocción teniendo en cuenta que cuanto mayor sea la pieza, la temperatura debe ser más baja.

| <b>A la Parrilla o Sartén</b>             | <b>Poco Hecho</b> | <b>Medio</b> | <b>Muy Hecho</b> |
|---|-------------------|--------------|------------------|
| Medallones de Solomillo 4-5 cm. de grosor | 2 min.            | 3 min.       | 4 min.           |
| Turnedós                                  | 2 min.            | 3 min.       | 4 min.           |
| Chuletas de lomo bajo y entrecot 2-3 cm.  | 2 min.            | 3 min.       | 4 min.           |
| Chuletón de 500-800 gr.                   | 5 min.            | 6 min.       | 8 min.           |
| Filetes de cadera finos                   | 1 min.            | 2 min.       | -                |

| <b>Asado</b>      | <b>Poco Hecho</b> | <b>Medio</b> | <b>Muy Hecho</b> |
|-------------------|-------------------|--------------|------------------|
| Grosor 7 cm.      | 10 min.           | 15 min.      | 18-20 min.       |
| Grosor 10 cm.     | 20 min.           | 25 min.      | 30 min.          |
| Grosor 15 cm.     | 35 min.           | 45 min.      | 50 min.          |
| Piezas muy anchas | 45 min.           | 55 min.      | 70 min.          |

#### **Guisos y Estofados:**

El tiempo de cocción depende de la calidad de la carne y de la receta elegida; pero, como el fuego debe estar muy bajo, los tiempos son, necesariamente, más prolongados que en los asados y emparrillados.

#### **A la Sal:**

Se calculan unos 30 minutos por cada 500 gr.

#### EL CORDERO

Conviene recordar que la carne con hueso precisa menos tiempo que la deshuesada. Salvo que la receta indique lo contrario, se calculan los siguientes tiempos:

|                            | <b>Poco Hecho</b>    | <b>Medio</b> | <b>Muy Hecho</b> |
|----------------------------|----------------------|--------------|------------------|
| <b>Asado</b> (por 500 gr.) | 18 min.              | 24 min.      | 30 min.          |
| <b>Chuletas medianas</b>   | 1 min. por cada lado | 2 min.       | -                |

#### **Guisos y Estofados:**

Dependiendo de la calidad y de la receta elegida hay que calcular entre 1 y 1/2 a 2 horas.

Para saber si el asado está hecho, se debe observar el líquido que sale al pinchar la carne. Si es rojizo, está cruda; si es rosado, está poco hecha; si es casi blanco, medio hecha; y si apenas suelta jugo, es que está muy hecha.

Para los guisos, unos minutos antes de terminar el tiempo indicado en la receta se pincha un trocito con el tenedor y se prueba.

## EL CERDO

La carne de cerdo se sirve bien cocida; al contrario que la de ternera o la de cordero, no debe tomarse poco hecha.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Frito o a la Parrilla</b> | 8 minutos por cada lado  |
| <b>Asado</b>                 | de 30 a 40 min. por cada 500 gr.,<br>teniendo en cuenta el grosor de la pieza. |
| <b>Guisado</b>               | 1 hora o según receta.   |

## Técnicas

### **A la Sal:**

Es una alternativa a los asados tradicionales y la fórmula perfecta para preparar la carne de cerdo, ya que no aporta grasa y el lomo queda jugoso y tierno. Resulta mejor si se deja reposar varias horas después del asado. La carne queda tan sabrosa que no necesita salsa, pero si se quiere se puede servir con mayonesa o vinagreta y una ensalada. En una fuente de horno se pone una capa de sal de unos 3 cm. de grosor y se aplana. Se coloca encima la pieza de carne, y se mezcla el resto de la sal con la clara de huevo a medio batir y, si hiciera falta, con unas gotas de agua para que sea más fácil de manejar. Cubrir la pieza de carne con esta sal, presionando contra la carne para que se acople a su forma. Introducir la fuente en el horno y hacer según el peso de la pieza de carne o hasta que se resquebraje la sal. Golpear la corteza de sal,

quitarla como si fuera una escayola y sacar la pieza de carne. Tirar la sal y trincar la carne en lonchitas finas y servir las como un asado normal.

### **A la Parrilla o a la Plancha:**

Pintar la carne con aceite y sazonar. Calentar la parrilla o sartén de hierro y, cuando esté muy caliente y empiece a humear, poner encima la pieza de carne y cubrir la parte superior con sal gorda. Pasado el tiempo necesario, quitar y tirar la sal, darle la vuelta y hacer el otro lado, cubriendo la parte dorada con sal. La razón por la que se cubre con sal la cara que no está en contacto directo con el calor es que los jugos acudan a esa zona y no se escapen de la carne. El tiempo dependerá del grosor de la pieza. Como regla general, de 7 a 10 minutos para 500 gr. de peso, o algo más si gusta muy hecha. Cuanto más grande sea la pieza, más debe alejarse del fuego o más flojo debe ser éste, para evitar que se quemé por fuera y quede cruda por dentro.

### **Al Vapor:**

Se coloca la carne en el compartimento perforado de la vaporera y éste sobre el compartimento inferior, con agua hirviendo a la que se habrán incorporado algunas verduras. Se tapa y se cuece hasta que la carne esté tierna. Se trocea y se adereza al gusto. Si la carne es muy tierna, unos granos de sal gorda, un chorreón de aceite de oliva virgen y una pizca de pimentón es suficiente aderezo.

### **Asado en Cazuela:**

Dorar la carne y un diente de ajo en el aceite caliente al mismo tiempo y, una vez dorados, añadir otras hortalizas, como puerro y zanahoria, bañar con el vino y tapar con rapidez lo más herméticamente posible para que el vapor del vino y el jugo de la cebolla conserven cierta humedad. Bajar el fuego y dejar que se haga hasta que esté tierna, regándola de cuando en cuando con su jugo. La carne se corta en lonchas y la salsa se pasa por el chino, se arregla si es necesario (trabar o consumir, según el caso) y con ella se riegan ligeramente las lonchas. El resto se sirve en salsera aparte.

### **Asado en Horno:**

Se calienta el horno de 180 °C a 190 °C, según el tamaño de la pieza. Una vez limpia, sazonada y atada, se dora por todos lados sobre el fuego vivo, se introduce en el horno y se baña varias veces durante el asado con el jugo que va soltando. Para que éste no se requeme se añaden cascotes de hortalizas, que irán soltando su jugo, y cuando empiecen a tostarse, se riega con el vino, jerez o lo que indique la receta. Se quita la cuerda y se deja reposar la carne antes de trincarla. Generalmente, los asados de vacuno se trinchan y se sirven fríos, con la salsa caliente.

### **Asar solomillo envuelto en hojaldre**

## **El solomillo Wellington es una técnica francesa que termina de cocinar la carne asada envuelta en hojaldre en el horno**

El solomillo envuelto en hojaldre era un plato clásico y muy popular en los banquetes del siglo XIX. Era una de las recetas preferidas del duque inglés Wellington y recibió este nombre como homenaje al héroe de la batalla de Waterloo. En la actualidad, el plato se caracteriza porque el centro de la carne queda poco hecho y por fuera, el hojaldre está crujiente.

Para elaborar solomillo Wellington de manera correcta deben tenerse en cuenta unos pasos básicos que, a menudo, se desconocen. En primer lugar, se sazona el solomillo por encima y, en una sartén o cazuela antiadherentes, se dora el exterior. El interior debe quedar poco hecho. Mientras se enfría, se puede aprovechar para realizar la duxelle o relleno que se servirá de acompañamiento en el interior del hojaldre, junto con el solomillo, y que dará un toque de distinción al plato.

La duxelle es un sofrito de cebolla y ajo cortado en brunoise (picado muy pequeño) al que se añaden champiñones o setas picadas muy finas, también en brunoise o en el robot de cocina. Cuando los champiñones están cocinados con la cebolla y el ajo, se agrega un poco de vino blanco o de brandy, se deja reducir ligeramente y se pone a punto de sal. Esta salsa será el acompañamiento del solomillo, aunque puede utilizarse para este fin cualquier otro sofrito con verduras.

### **La envoltura con hojaldre**

Para que los jugos de la carne no reblandezcan el hojaldre, se envuelve el solomillo con crepes finos

Cuando el solomillo y la duxelle se han enfriado, se realiza un pequeño corte longitudinal en la carne, se rellena con parte de la salsa escurrida de sus jugos y se cierra de nuevo. La duxelle que ha sobrado se distribuye alrededor del solomillo. Para que los jugos de la carne no pasen al hojaldre y se reblandezca en exceso, el solomillo se envuelve con unos crepes finos y neutros.

A continuación, se extiende una lámina de hojaldre, se coloca encima el solomillo -con la duxelle y los crepes-, se envuelve con el hojaldre y se cierra éste por la parte inferior de la carne, que se coloca sobre la bandeja del horno un poco humedecida para que el hojaldre no se pegue a la placa. La parte superior se decora con tiras de hojaldre en formas geométricas, pero sin recargar. Por último, la superficie se pinta con yema de huevo batido para que se dore con brillo en el horno.

### **Los últimos pasos**

La temperatura inicial de cocción será de 200°C durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se bajará a 180°C durante otros 10 minutos o hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente. Antes de servir, debe dejarse reposar unos 10 minutos, momento en el que se cortará en lonchas y se servirá de manera que alrededor del solomillo quede una capa crujiente y la duxelle de champiñones, que se termina de cocinar a la vez que la carne. También puede acompañarse con una salsa demi glace, la base utilizada para elaborar salsas oscuras de carne.

Los crepes son unas tortitas muy finas cuya composición básica es una masa realizada a base de leche, harina (de trigo o de maíz), huevos y margarina que, una vez reposada, se cuaja en una sartén antiadherente. Generalmente, los crepes -dependiendo del tipo de relleno- se consumen acompañados de salsa dulce o salada. Otra de las maneras es gratinarlos en el horno. Sin embargo, una forma menos común aunque muy sabrosa de comerlos es fritos.

Damos vueltas con mucho cuidado para que se doren uniformemente y, según se vayan sacando, los dejamos en una bandeja con papel de cocina, para que escurran el exceso de aceite de la fritura.

### **Empanado:**

-

Se utilizan filetes finos. Se sazona la carne, se pasa por pan rallado y huevo batido y se fríe en aceite suficiente para cubrirla.

### **En Costra:**

Se aplica a las piezas nobles, como el solomillo, y es considerada una preparación de alta cocina, ya que resulta laboriosa pero de resultado espectacular. La carne se asa con antelación, según la técnica que se prefiera, o bien se dora solamente, si gusta poco hecha, y se deja enfriar. Antes de envolverla en la masa se suele untar con mostaza, paté o una mezcla de setas y jamón salteados y muy secos, aunque este paso no es obligatorio, ya que es suficiente con salpimentarla. Se extiende la masa de hojaldre o quebrada sobre la superficie de trabajo (si lleva relleno se pone éste sobre ella) y se coloca encima la carne, se enrolla, humedeciendo los bordes para que se sellen, y se pinta con huevo batido y se pincha antes de introducirla en el horno, a unos 190 °C.

### **Frito:**

Se calienta un fondo de aceite de 1 cm. en una sartén y se dora la carne salpimentada por ambos lados. Se saca con ayuda de una espumadera, se escurre el exceso de grasa y se sirve.

### **Hervido:**

Esta técnica se utiliza para elaborar caldos, en cuyo caso suele emplearse vacuno, o para cocer carnes. En el primer caso, el objetivo es que la sustancia de la carne pase al caldo; en el segundo, al cocer la carne en un buen caldo, ésta mejora su sabor. Si se va a consumir la carne cocida hay que preparar primero un buen caldo por el método tradicional, poniendo huesos y algo de carne de morcillo o pollo, verduras y un ramito de hierbas aromáticas (tomillo, laurel y perejil) en agua fría. Se lleva a ebullición

y, cuando rompe el hervor, se baja el fuego y se va retirando la espuma a medida que aflora a la superficie. Tras 1/2 hora de cocción, se aromatiza con un vaso de vino blanco. Se introduce la carne en el caldo muy caliente, se sala, se lleva a ebullición y luego se baja el fuego para continuar la cocción hasta que esté tierna. Si lo que se quiere es extraer el jugo, se pone la carne en agua fría como se ha indicado para la preparación del caldo.

### **Guisado:**

La carne, previamente troceada, se salpimenta y se dora en el aceite que indique la receta, o unas 8 cucharadas de aceite para 600-700 gr. de carne. Se agregan a la cazuela cebolla, ajo, puerro, zanahorias o las hortalizas que se deseen y, después de rehogarlas un poco, se añade un vaso de vino blanco o caldo. Se cuece a fuego lento hasta que la carne esté tierna, agregando caldo si fuera necesario durante la cocción. Se suelen añadir patatas fritas a cuadraditos en el último momento.

### **Lardeado:**

Es una técnica que se emplea para dar jugosidad a aquellas piezas que pueden resultar algo secas. Se cortan tiras finas de tocino de jamón o tocino de cerdo ibérico, de unos 6 mm. de ancho por 5 cm. de largo. Se pasan por el ojo de una aguja larga con la punta curva o, en su defecto, una aguja curva de tapicero. Se introduce en la carne a 1 cm. de profundidad y se saca a unos 2 cm. del lugar en que se pinchó, dejando la tira de tocino dentro de la carne con los extremos sobresaliendo a ambos lados de la puntada. También se puede envolver la pieza con tiras de tocino, posteriormente se ata y se asa entera o se corta entre las cuerdas para obtener filetes de unos 3 cm. de grueso, como en el caso de los turnedós, que se hacen a la plancha.

### **Mechado:**

Consiste en introducir en la carne tiras de tocino, beicon o jamón, e incluso chorizo, para aportarle sabor y jugosidad. Para ello se utiliza una aguja mechadora, que consiste en un tubo hueco en el que se introducen los ingredientes para mechar y que tiene en el extremo próximo al mango un pequeño émbolo que, una vez introducida la aguja dentro de la carne, empuja el relleno al tiempo que se va sacando la aguja. La carne tendrá mejor aspecto y resultará más sabrosa si se añade al mechado unas ramitas de perejil. Una vez mechada la pieza, se ata y se guisa normalmente.

### **Relleno:**

Es una técnica muy adecuada para todo tipo de carne. Resultan especialmente sabrosos la pierna y el costillar de cordero. La primera se deshuesa sin abrir la pieza (lo hace el carnicero) y el hueco resultante se rellena con la farsa elegida (setas y

mollejas, jamón picado, pimienta,...). Se cosen las aberturas para impedir que salga el relleno y se asa normalmente. En el caso del costillar hay que raspar la carne de la punta de las costillas y volverla hacia abajo, luego se coloca el relleno entre el lomo y la carne desprendida del hueso, se cose para evitar que salga el relleno, dejando colgar los extremos del hilo, se sazona y se asa. Una vez asado según la receta elegida, sólo hay que tirar del hilo antes de trincar la carne. También se puede pedir al carnicero que deshuese el costillar, para rellenarlo, coserlo y atarlo como si se tratase de una aleta.

## **Trinchado:**

***Piezas con hueso:*** Es el caso del costillar o el pecho de ternera. Se pone la carne sobre la tabla con el hueso a la derecha de la zona de corte. Se desliza el cuchillo entre el hueso y la carne y se retira el hueso. Se corta la carne en lonchas. ***Piezas deshuesadas y enrolladas:*** Se retira el bramante, se coloca la carne sobre la tabla y, con un cuchillo bien afilado, se cortan lonchas de 1/2 cm.

---

## Otras preparaciones

### **Calcular el punto**

Por peso: Pesar la carne cruda y luego de cocida. Un 20 % de disminución en el peso implica una carne cocida jugosa y a punto. Si se la desea menos cocida, la reducción de peso debe ser de un 10 a un 15%. Para determinar el punto por la temperatura interna que alcanza en la cocción: 40 a 50 ° C: casi cruda, color azul. 50 a 55 ° C: muy jugosa. 60 a 65 ° C: jugosa, a punto. 70° C : bien cocida.

---

### **Carne de cerdo**

#### **Deshuesar y rellenar un lomo de cerdo**

Sujetar el lomo y cortar entre las costillas. No hacer cortes en la carne más profundos que el grosor de las costillas. Con una macheta, cortar detrás de las costillas, limpiando al máximo los huesos. Pasar el cuchillo alrededor y por debajo del espinazo, separándolo de la carne a medida que va cortando. Abrir el lomo y hacer dos cortes longitudinales en la carne , con cuidado de no cortar totalmente. Poner el relleno. Enrollar el lomo empezando por uno de los extremos largos y atar bien con un hilo.

#### **Rellenar chuletas de cerdo**

Introducir un cuchillo para deshuesar la parte grasa de la chuleta y cortar horizontalmente hasta llegar al hueso. Rellenar la chuleta y juntar bien los bordes.



### **Asar una pierna de cerdo**

Si la pierna no tiene piel, practicar incisiones romboidales en la superficie. Pincelar con aceite y frotar con sal y pimienta o una mezcla seca de especias. Poner sobre una rejilla sobre una fuente de hornear y asar hasta que esté bien hecha. Rociar cada 30 minutos con la grasas que queda en la fuente.

### **Brasear en leche**

Dorar el lomo enrollado en aceite de oliva. Mantener el fuego entre moderado y vivo y dar vuelta al lomo continuamente para dorar uniformemente la grasa. Tener precaución de no pinchar la carne con el tenedor mientras se manipula. Añadir los condimentos y la leche y llevar a ebullición. Tapar y brasear. Remover el líquido y rociar el lomo durante la cocción, para mezclar grasas y sabores

### **Cocer salchichas**

Para que las salchichas no se abran durante la cocción, pincharlas con un palillo o un tenedor.

---

### **Carne de cordero**

#### **Deshuesar una paletilla**

Con un cuchillo de deshuesar, cortar la carne a ambos lados del omóplato. Cortar la bola de la articulación para separar el omóplato del húmero. Sujetar la pieza con fuerza y estirar el omóplato para separarlo de la carne. Raspar la carne alrededor del hueso del húmero. Cuando esté suelto, estirar y sacar el hueso.

#### **Deshuesar una pierna**

Cortar alrededor de los tendones y del hueso pélvico. Sacar el hueso. Separar la carne del hueso del codillo, cortar los tendones y sacar el hueso del codillo. Cortar alrededor del hueso de la pierna, girar y estirar para sacar.

#### **Abrir una pierna**

Meter el cuchillo en la cavidad del hueso de la pierna. Cortar hacia un lado para abrir la carne. Abrir la carne y hacer un corte poco profundo en el centro para que quede abierta.

#### **Preparar un costillar**

Poner el costillar de lado y cortar el espinazo. Cortar la grasa de las costillas a 5 cm. del extremo de los huesos. Dar vuelta y cortar entre los huesos. Cortar y raspar la carne y tejidos situados entre los huesos.

#### **Preparar una corona para asar**

Cortar la membrana situada entre las costillas para poder doblar el costillar. Poner el costillar derecho: curvar para dar forma de corona. Llevar las costillas hacia fuera para que la corona se

aguante derecha. Atar un hilo alrededor del centro para sujetarla. Pueden coserse los extremos.

### **Asar chuletas de cordero**

Con un cuchillo de cocinero quitar el exceso de grasa del borde de la chuleta. Para sujetar la carne suelta, hacer un corte en la grasa e introducir un ramito de romero. Poner las chuletas sobre la rejilla aceitada de la parrilla precalentada o sobre la plancha con aceite de oliva y precalentada. Cocer 3 minutos de cada lado o hasta que estén a gusto.

### **Hacer brochetas**

Cortar el cordero en dados de 3 cm. y mezclar con adobo a elección. Ensartar los trozos de carne en un pincho aceitado, dejando un espacio entre ellos para que se cocinen uniformemente. Poner las brochetas en la parrilla precalentada y asar de 6 a 8 minutos. Dar vuelta de vez en cuando.

### **Freír con redaño**

Esta técnica se utiliza para freír en un sartén la carne más delicada. El redaño protege la carne y se funde con ella humedeciéndola. Envolver cada trozo de cordero en 25 gramos de redaño. Calentar el aceite y manteca en una sartén hasta que la manteca se derrita. Agregar el cordero y freír 4 o 5 minutos de cada lado. Escurrir bien

---

## **Carne vacuna**

### **PREPARACIONES BÁSICAS**

#### **Preparar chuletas**

Las chuletas tienen una capa gruesa de grasa en el exterior. Debe cortarse la grasa inferior y dejar una capa fina en la superficie para que la carne quede jugosa.

#### **Preparar entrecot**

Cortar la parte de la grasa sobrante, dejando una capa uniforme y fina, suficiente para aromatizar la carne durante la cocción. Hacer cortes en la grasa a intervalos regulares para que el entrecot no se arquee al cocinarlo.

#### **Mechar**

insertar en la carne una aguja de mechar enhebrada con la grasa de cerdo fría. Retirar la aguja, dejando dentro la grasa. Para obtener más sabor, sazonar la grasa una hora antes como mínimo.

#### **Albardillar**

Envolver la carne con una capa fina de grasa de cerdo y atar con un hilo.

### **Deshuesar el pecho de ternera**

Con la punta de un cuchillo entallar el contorno de las costillas. Separar los huesos de la carne. Cortar a través del cartílago y alrededor del esternón. Sacar el hueso. Quitar los huesos de las costillas. Cortar el cartílago, los tendones y el exceso de grasa que pueda quedar en la carne.

### **Enrollar, rellenar y atar**

Poner el pecho deshuesado con la piel hacia abajo sobre una tabla. Extender el relleno uniformemente sobre la superficie. Enrollar la carne empezando por el extremo grueso, dándole una forma compacta para atarla. Dar dos vueltas de hilo a lo largo del rollo. Atar sin cortar. Poner el hilo alrededor de una mano y con el extremo del mismo hacer un lazo. Deslizar el lazo sobre la carne y apretar. Repetir la operación a lo largo del rollo. Anudar los extremos para que no se suelten.

### **Hacer tournedos de lomo**

Quitar el músculo lateral del lomo. Cortar la membrana pasando el cuchillo por debajo y levantándola con la otra mano. Cortar el lomo transversalmente en rodajas de 2 cm. de grosor. Cortar más gruesas en el extremo más estrecho y golpearlas con la parte plana de una cuchilla de carnicero o una macheta.

### **Tiernizar la carne**

Para ablandar la carne puede golpearse con el dorso de un cuchillo, un machacador o utilizando un rodillo.

### **Cortar en rodajas finas**

Envolver un trozo de lomo en papel de aluminio y poner en el congelador de 1 a 4 horas. Sacar y cortar en rodajas muy finas con un movimiento de sierra. Descongelar. Esta técnica se utiliza para preparar Carpaccio de lomo.

### **Preparar para guisar**

Para los métodos de cocción lentos y largos como los guisos y braseados, se puede utilizar un trozo de aguja, falda o pecho de ternera. Durante el proceso de cocción el músculo duro se ablanda y los tejidos gelatinosos se rompen deshaciéndose en la salsa, dándole mayor sabor y una textura aterciopelada. La carne debe cortarse en trozos iguales para que se cocine uniformemente. Cortar la grasa sobrante y los tendones que haya alrededor de la carne. Con un cuchillo de cocinero, cortar la carne contra la dirección de las fibras en tiras de 3 o 4 cm. Cortar longitudinalmente por la mitad. Cortar cada tira de carne en dados de 3 a 4 cm.

### **Picar carne a mano**

Este método es ideal cuando se trata de pequeñas cantidades o de carnes tiernas como la cadera o el lomo. Con un cuchillo de carnicero muy afilado en cada mano y un movimiento rítmico, picar la carne previamente cortada en dados.

### **Enrollar escalopes de ternera**

Poner la carne entre dos hojas de papel sulfurizado sobre una tabla y aplastar ligeramente. Quitar el papel y cortar el bistec transversalmente por la mitad. Rellenar con los ingredientes elegidos y enrollar la carne. Cerrar con un palillo.

### **Asar un lomo**

Limpia el lomo y atar para darle forma y lograr que se cocine uniformemente. Sazonar y dorar en aceite caliente. Colocar en el horno precalentado a 220 ° C. Rociar frecuentemente durante la cocción para que quede jugoso. Para un lomo de 1.5 Kg. dejar de 20 a 30 minutos, según el punto que se desee.

### **Freír en sartén**

La alta temperatura del aceite caliente sella la carne y la mantiene jugosa y sabrosa. Los jugos que quedan en la sartén pueden mezclarse con vino y crema de leche para obtener una salsa que acompañe la carne.

### **Tiempos de cocción**

Muy poco hecho: un minuto de cada lado en el lomo y 2 minutos en el bife de cadera. La carne queda muy tierna y por dentro tiene un color púrpura azulado.

### **Tiempos de cocción de los bifés**

Muy poco hechos: 1 minuto por cada lado en el lomo y 2 minutos en el bife de cadera. La carne queda tierna y por dentro tiene un color púrpura azulado. Poco hecho: 2 minutos por cada lado en el lomo y 3 minutos en el bife de cadera. La carne queda blanda y esponjosa y por dentro sigue siendo roja. Medio hecho: 3 minutos de cada lado en el lomo y 4 en el bife de cadera. La carne no se hunde fácilmente al presionarla y por dentro es color rosa. Bien hecho: Dorar 3 minutos por cada lado y seguir cocinando a baja temperatura 6 a 10 minutos. Dar vuelta una vez. La carne queda firme y marrón.

### **Asar en una cacerola**

Los cortes de carne que no son de primera calidad, se benefician con una cocción lenta. Para asar 1 kilogramo de carne enrollada se requieren 2 1/2 horas de cocción. Para obtener un buen sabor, soasar primero el trozo de carne a fuego vivo y con poco aceite. Después de dorar, añadir caldo, vino o una mezcla de ambos, hortalizas troceadas (cebolla, puerro, por ejemplo), un ramito de hierbas aromáticas, sal y pimienta. Cocer lentamente u hornear a 170° C hasta que los ingredientes estén tiernos. Añadir los tubérculos unos 30 minutos antes de finalizar la cocción.

### **Preparar un guisado**

Quitar el exceso de grasa y los tendones. Cortar en dados del mismo tamaño, sazonar y dorar la carne en una cacerola en aceite bien caliente. Cubrir con líquido y cocinar en el mismo recipiente. Para saber si está hecha, clavar la punta de un cuchillo en un trozo de carne. La hoja debe entrar con facilidad.

### **Guisar en cazuela de barro**

Dorar primero los dados de carne en una sartén con aceite caliente y después poner en la cazuela de barro con frutas secas como ciruelas y albaricoques, trozos finos de cáscara de limón o naranja, caldo de carne caliente y los condimentos. Tapar bien la cazuela. Hornear a 170° C durante 2 horas.

### **Preparar una lengua**

Remojar la lengua en agua fría de 2 a 3 horas, cambiando el agua varias veces. De esta forma se eliminará la sangre de la lengua fresca y la sal de la salada. Poner en una cacerola grande, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Blanquear 10 minutos. Escurrir y enfriar debajo de la canilla. Escalfar la lengua, cubierta con agua y hortalizas aromáticas a gusto, hasta que esté tierna, de 2 a 4 horas según su tipo. Dejar enfriar en el líquido hasta que esté templada, sacar, quitar los huesos y la ternilla del extremo con un cuchillo afilado. Abrir la piel longitudinalmente con un cuchillo y arrancarla con los dedos. La lengua está lista para cortar en rodajas y servir fría o caliente, acompañada de diferentes salsas

### **Preparar el hígado**

Con los dedos y sujetando el hígado con una mano para que la carne no se desgarre, pelar la membrana exterior opaca. Con un cuchillo de cocinero, cortar el hígado en lonjas de 5 Mm. de grosor y quitar los conductos internos si los hubiera.

### **Remojar el hígado de cerdo**

El hígado de cerdo tiene un sabor fuerte y marcado. Antes de guisarlo ponerlo en un recipiente con leche, suficiente para cubrir el hígado. Dar vuelta para que quede bien cubierto. Dejar 1 hora

### **Preparar riñones**

Para elegir los riñones debe tenerse en cuenta que sean regordetes, firmes y estén rodeados por una membrana brillante. EL color de la grasa debe ser marfil y el olor no debe ser demasiado fuerte. Para preparar, quitar la grasa y el tejido conectivo y pelar la membrana exterior con los dedos. Partir longitudinalmente por la mitad, cortando a través del núcleo graso. Sujetar el núcleo con las yemas de los dedos y retirar con un cuchillo. Para asar o freír, atravesar las mitades con un palillo para brochetas y así lograr que se mantengan planos.

### **Mollejas**

Remojar las mollejas 2 horas en agua fría. Enjuagar y poner en una cacerola y volver a cubrir con agua fría. Llevar el agua a ebullición y blanquear 3 minutos. Escurrir y enfriar bajo la canilla, quitar la piel exterior y los trozos de membranas. Colocar entre dos platos y poner un peso encima. Enfriar en heladera 2 horas hasta que queden compactas. Cortar lonjas en ángulo con un cuchillo afilado.