



1972

LICENCIATURA EN GERENCIAMIENTO
GASTRONOMICO

Cocina III

Profesor: Félix Aguilera

Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos – 25 de Mayo y Reconquista – Villa Regina – Rio Negro

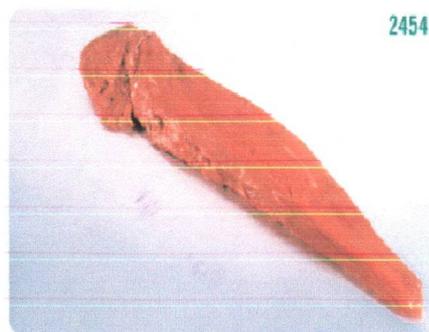
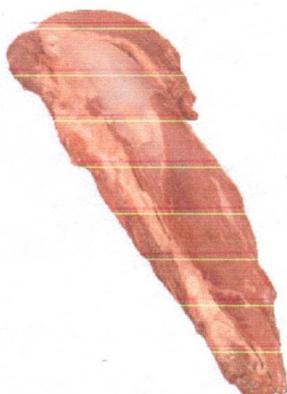


CARNES ROJAS

Carne Vacuna: Conocimientos generales, diferentes cortes

Corte: Lomo

Ubicado en la región sub-lumbar, es de forma cónica alargada y aplanada de arriba hacia abajo. Limita hacia dorsal con los bifés angostos y hacia caudal con el cuadril.



Partes del lomo y sus cortes derivados

Cabeza: Chateaubriand (300grs)

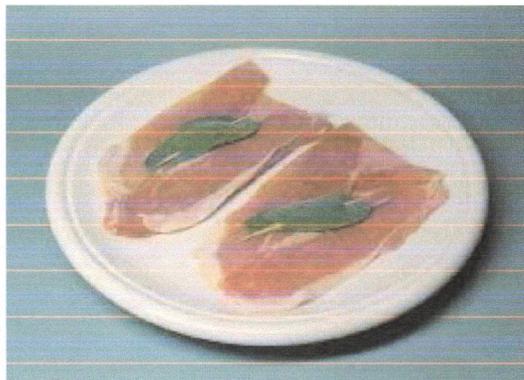
Centro: Tournedós (150 grs)

Cola: Filet mignon (100 grs) - Paillard

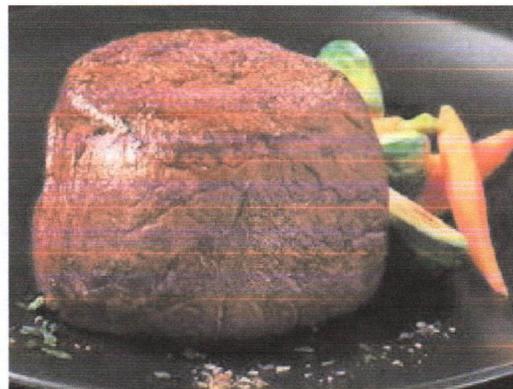
Cordon: dados para brochette, guisos



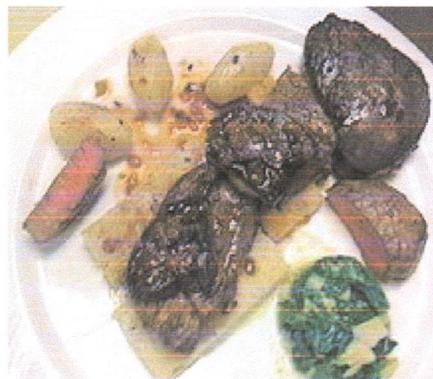
Escalope: Específicamente es el corte que se estira con la ayuda del martillo de cocina, palo de amasar o el cuchillo. La carne, al estar estirada bien fina, se cocina más rápidamente, lo que resulta útil al preparar comidas rápidas. En Francia se lo conoce con el nombre de paillard. Si bien con este nombre también se conocen a los cortes con cerdo, aves y algunos pescados. Uno de los platos más conocidos con este corte es "Saltimbocca", popular de la cocina Italiana.



Tournedó o Tournedos: Filete grueso en forma cilíndrica y central del lomo, cortado en el corazón de la pieza. Al ser una parte muy tierna y carente de grasa es ideal para servirlo jugoso. Es famoso el "turnedó" Rossini, que debe su nombre al músico Gioacchino Rossini.



Filet mignon: Es la parte extrema y más delgada del lomo; de ahí "mignon". Un modo usual de cocinar ese extremo del lomo es partirlo longitudinalmente en dos partes, sin llegar a separarlas completamente, como si se tratase de un pescado a la espalda llamándose de esta forma "mariposa".



Corte: Ojo de Bife/Bife Ancho

Ubicado en la región dorsal, limita hacia adelante con la aguja y hacia atrás con los bifes angostos y hacia ventral con la porción correspondiente al asado

Bife Ancho c/Tapa



Bife Ancho s/Tapa



Tapa de Bife



Bife Ancho c/Hueso



Ojo de Bife, Papines andinos al romero y chimichurri

Para la Carne

800 gr de ojo de bife
Sal y pimienta a gusto
Aceite

Para los papines

400 g de papines
20 g de manteca
1 rama de romero
Sal

Chimichurri

2 cucharadas de vinagre blanco
4 cucharadas de agua tibia
2 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de orégano
1 cucharada de ají molido
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Para la carne

Sellar la carne salpimentada por ambos lados en una sartén con aceite. Terminar la cocción en el horno.

Para los papines

Hervir los papines con su cáscara hasta que estén apenas blandos. Colar y aplastarlos. Terminar la cocción dorando los papines en una sartén con manteca, romero y sal.

Para el chimichurri

Machacar el ajo, perejil, orégano, ají molido y laurel. Mezclar bien con vinagre y agua. Mezclar con aceite de oliva que lo cubra.

Presentación: Servir en un plato el ojo junto con los papines y en una cazuelita el chimichurri.

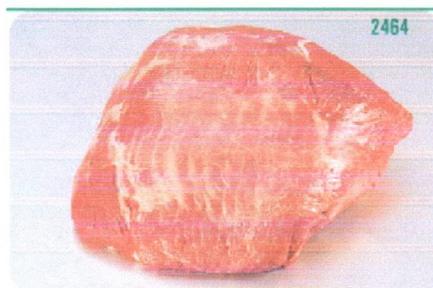
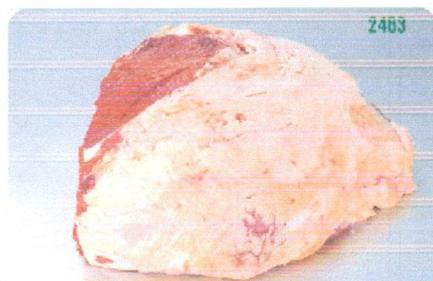
Corte: Bola de Lomo

Ubicado en la parte anterior de la region femoral, limita hacia delante con la colita de cuadril y hacia atrás y lateral cn la nalga de afuera, internamente con la nalga de adentro y hacia arriba con el cuadril.



Corte: Nalga

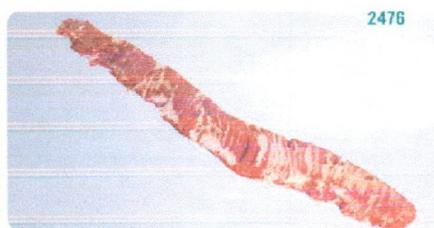
Ubicado en la region femoral en la cara interna del muslo, limita en su parte delantera con la bola de lomo, lateralmente y hacia atrás con la nalga de afuera, y es su parte superior con el cuadril.



Corte: Entraña

Corte constituido por la porción carnosa de las inserciones costales del diafragma.

Entraña



Entraña s/membrana



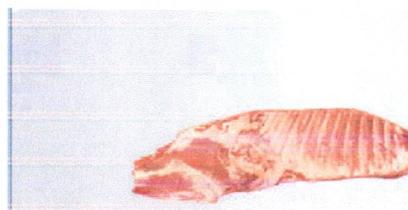
Corte: Matambre

Ubicado a lo largo de la parte ventral de la media res, desde la paleta hasta la región inguinal.



Corte: Asado c/Vacío

Abarca toda la parrilla costal. Sus límites son: hacia ventral la zona esternal donde están el pecho y la falda, hacia craneal con el brazuelo y la región cervical donde se halla el cogote, hacia dorsal con aguja, bife ancho y angosto hacia caudal con la región abdominal donde se encuentra el vacío.



Corte: Asado c/Vacío

Se trata indistintamente de tibia, humero o ratio, con sus correspondientes músculos adheridos, los que pueden ser aserrados en trozos de una longitud que no exceda los 200mm.



MENUDECIAS

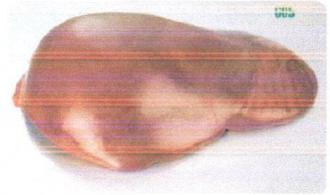
Lengua

Se prepara eliminando el hueso hioides mientras que el epitelio lingual debe permanecer intacto. Se clasifica usualmente por peso y color (blanca o negra y manchada).



Hígado

Se separa la vesícula biliar, restos de vasos sanguíneos hepáticos, ganglios linfáticos y la grasa adyacente al hilio. Se pueden clasificar por color, privilegiando los rojos oscuros.



Riñón

Se prepara removiendo la capsula y la grasa perirrenal. Se quita el uréter y el tejido graso adyacente.



Molleja

Constituida por el timo, gándula integrada por una porción cervical y una porción torácica, la que se ubica a ambos lados de la tráquea, lobulada y de color amarillento pálido. Esta glándula tiene su mayor desarrollo en los terneros, atrofiándose en adultos. Debe prepararse con su superficie totalmente libre de grasa.



Mondongo

Compuesto por el rumen y el retículo.

Crudo: su único tratamiento es un lavado con agua clorinada para eliminar restos de ingesta.

Semi-cocido: Cocción en agua en ebullición 40-45 min.

Cocido blanqueado: cocción en agua en ebullición 50-55 min y se banquea con agua oxigenada.

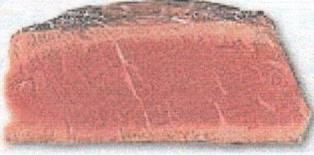
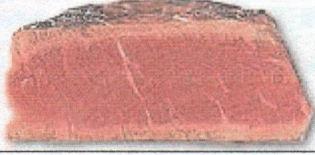
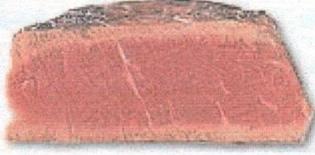


Chinchulines

Comprende la porción inicial del intestino delgado, es decir, el duodeno. Debe estar libre de restos de epiplón y grasa mesentérica.



PUNTOS DE COCCION

<i>Argentina</i>	<i>Francia</i>	<i>U.S.A.</i>
<p>Jugoso 50° – 50° C</p> 	<p>Bleu (40° – 45° C) – Es una cocción vuelta y vuelta, la carne quedará gris en los bordes y roja. Al tacto Blanda.</p> 	<p>Rare</p> 
<p>A punto 58° – 62° C</p> 	<p>Saignant (Jugoso) 50° – 50° C – Debe tener los borde gris y luego adentro estará rosado, salvo en el centro que estará rojo. Al tacto blanda pero elástica.</p> 	<p>Med Rare</p> 
<p>Cocido 62° – 65° C</p> 	<p>A point (A punto) 58° – 62° C - Estará rosadito por dentro. Al tacto firme y elástica.</p> 	<p>Medium</p> 
<p>Bien cocido 68° – 70° C</p> 	<p>Bien Cuit (Bien Cocido) 68° – 70° C -Por dentro estará gris y tendrá los jugos transparentes. Al tacto firme.</p> 	<p>Well Done</p> 



Métodos de cocción a las que se pueden someter las carnes vacunas

Asar
Freír
Parrilla/grill
Estofar

Guisar
Saltear
Ahumar
Curar/Salar

Ragú de lomo con Spätzle

Ingredientes

Lomo 500 g (Cordon limpio o cola de lomo)
Panceta 200 g
Aceite c/n
Sal y pimienta c/n
Cebolla 1
Zanahoria 1
Puerros 1

Cebolla de verdeo 1
Portobello 100 g
Champignones 100 g
Espárragos 300 g
Vino tinto 400 cc
Demi glacé 200 g
Crema de leche 100 cc

Para los Spätzle

Harina 0000 500 g
Huevo 200 g
Leche 100 cc

Soda 100 cc
Sal y pimienta
Nuez moscada
Ciboulette c/n

Procedimiento

Ragú: Cortar la carne en cubos y la panceta en lardón. Dorar en aceite. Salpimentar. Aparte, dorar la cebolla, la zanahoria cortada en cubos, el puerro y la cebolla de verdeo. Salpimentar. Saltear en aceite los portobellos, los champiñones y los espárragos pelados. Mezclar la carne con las verduras. Agregar el vino tinto y el demi-glacé. Por último, verter la crema de leche.

Spätzle: Colocar en un recipiente la harina junto con los huevos, agregarle la leche. Incorporar un poco de soda y por último condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Colocar masa en el recipiente apto para spätzle. Cocinar un minuto aproximadamente en agua hirviendo con sal. Sacarlos del agua y enfriarlos en agua fría, luego escurrir.

Agregar a último momento *ciboulette* fresco cortada finamente.

Servir los spätzle en el plato y sobre ellos el ragú.



Lomo Cordon Bleu

Ingredientes

Lomo bifes, 4 de 100 grs. cada uno.
Jamón cocido, 4 rodajas finas.
Huevos, 2.
Queso sardo c/n.

Pimienta negra c/n.
Salvia c/n.
Harina c/n.
Manteca c/n.
Pan rallado c/n.

Procedimiento

Aplastar o estirar los bifes del lomo, logrando unos escalopes.
Colocar por encima queso sardo, jamón y salvia, salpimentar y repetir tres veces la operación.
Luego pasarlo por harina, huevo y por último el pan rallado.
Llevar a frío durante 20 minutos. Freír a 160 entre 6 y 7 minutos.
Servir con alguna guarnición de vegetales salteados.

Bifes de chorizo con costra

Ingredientes

Persillade fresca

Manteca 200 g
Miga de pan lactal 8 rodajas
Ají molido c/n
Orégano c/n
Pimienta c/n
Coriandro c/n
Comino c/n
Semillas de hinojo c/n
Ajo c/n
Sal c/n
Jengibre fresco c/n

Bifes de chorizo con costra

Bife de chorizo de 350 g 4 Unid.
Ajo 2 dientes
Tomillo c/n
Pimienta c/n
Aceite de oliva c/n

Preparación

Persillade fresca

Integrar todo los ingredientes hasta formar una pasta.
Estirar entre dos film o papel *manteca* hasta 2 mm de espesor y llevar a la heladera. Una vez fría, cortar en rectángulos del tamaño de los bifes.
Reservar una parte de la preparación fuera de la heladera para utilizar con los tomates.

Bifes de chorizo

Marinar lo bifes con ajo, tomillo, *pimienta* y aceite, durante 20 minutos.
Colocar en la parrilla, del lado de la grasa. Dar vuelta cada 2 o 3 minutos, para que la cocción sea pareja, a fuego fuerte.
Cuando falten 5 minutos de cocción, colocar la persillade sobre los mismos. Cubrir con una asadera con brasas por encima y gratinar.

Presentación: Servir los bifes con una ensalada de estación y hongos salteados a la provenzal



Ossobuco a la Milanese

Ingredientes:

Sal A gusto
Cebolla 1 Unidad
Ossobuco 2 k
Ajo 30 Dientes
Manteca 30 g
Apio 2 Ramas
Zanahoria 1 Unidad
Laurel 2 Hojas
Gremolata A gusto
Vino Tinto 1/2 L
Extracto de tomate 2 cdas.
Aceite de oliva 30 cc
Harina Cantidad necesaria
Caldo de carne Cantidad necesaria

Gremolata

Limón 1 Unidad
Perejil 20 g
Romero 1 Rama

Guarnición

Caracú 1/2 k
Pimienta negra recién molida A gusto

Polenta

Agua 550 cc
Harina de maíz 200 g
Sal A gusto

Presentación

Sirva una rodaja de ossobuco en el centro de un plato, rocíe con salsa y espolvoree con gremolata, a los lados sirva polenta y el caracú.

Ossobuco

- Elimine los excesos de grasa del ossobuco y salar sus caras.
- Reboce la carne con harina.
- En una sartén caliente con manteca selle la carne.
- Pique finamente la cebolla, el apio y la zanahoria.
- En una cacerola con aceite de oliva saltee las verduras con el laurel.
- Agregue el vino y deje evaporar.
- Incorpore el ossobuco y baje el fuego.
- Añada el extracto de tomate y caldo hasta cubrir la carne.
- Termine la cocción durante 2 horas aproximadamente.
- Rectifique la sazón.
- Condimente con un poco de gremolata.

Gremolata

- Pique el ajo, el perejil y el filet de anchoa.
- Ralle la cáscara del limón.
- Mezcle todos los ingredientes.

Polenta

- Lleve el agua con sal a ebullición y vierta la harina de maíz en forma de lluvia revolviendo constantemente hasta que espese.
- Vuelque sobre una placa siliconada formando discos y deje enfriar.
- Espolvoree con sal una plancha caliente y dore los discos de polenta.

Guarnición

- Separe el tuétano del caracú y blanquee en agua caliente durante 30 segundos.
- Cuele y condimente con pimienta.



PREPARACIONES BASICAS APLICABLES A CARNES ROJAS

Mechar

Es introducir trozos de materias grasas diferentes y se busca proporcionar jugosidad y sabor a piezas de carne que por naturaleza son más secas o cuando se cocinan piezas grandes que por necesitar más tiempo de cocción corren más riesgo de perder más jugos.

La técnica de mechar consiste en abrir orificios en la pieza en cuestión e introducir en ellos los ingredientes con los que deseemos aportar esa jugosidad o sabor, lo más común es introducir grasas, como panceta, jamón crudo o cocido en tiras largas, esto es así cuando se hace una pieza de lomo grande, por ejemplo. El *mechado* se practica, obviamente, sobre la pieza en crudo. Para facilitar la tarea existe un utensilio específico, la aguja de mechar, una especie de aguja grande con mango para su sujeción en un extremo y un filo cortante en el otro. Con este filo se hacen los orificios en la carne o el pescado y después cuenta con un sistema (cada mechadora es diferente) con el que sujetar la tira de grasa o los ingredientes a introducir, que permite recorrer el canal u orificio y desprenderlo en su lugar.

Albardar

Técnica culinaria muy utilizada que consiste en envolver una pieza de carne con panceta o redaño (***El redaño es una fina membrana de grasa que rodea el estómago de los animales de carnicería, más especialmente el cerdo y el cordero.***), la finalidad es que al cocinarla se aporte jugosidad a la carne y se evite que se dore en exceso.

Generalmente se suelen albardar carnes que son más bien secas, pero también se hace con pescados y con otros ingredientes a los que además de jugosidad, se les desea proporcionar sabor. Las carnes que son duras y necesitan una cocción larga, podrían tostarse demasiado en su superficie, con el albardado esto se evita.

Marinar

La marinada es un líquido aromatizado o especiado en el cual se remojan o sumergen las carnes por variados lapsos de tiempo.

Su principal propósito es el de saborizar el elemento principal, pero también se logra como resultado el tiernizar las carnes a través del ablandamiento de las fibras. Y en el caso de los pescados y también las carnes que se mantengan por más tiempo que si se refrigeraran crudas.

El tiempo que se dejan los alimentos en la marinada depende de lo que se desee lograr y de la época del año en que se está realizando la operación.

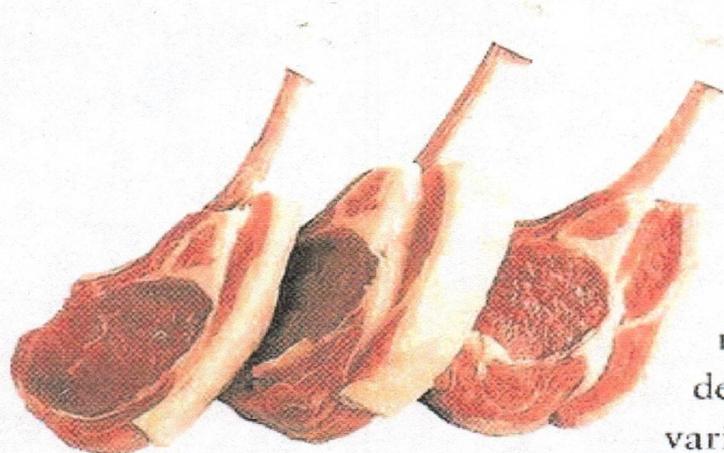


CARNES ROJAS

Carne de Cordero: Conocimientos generales, diferentes cortes

El cordero tiene normalmente una carne tierna y succulenta, de manera que hay que cuidar de no recocerla; generalmente, debe quedar rosado y jugoso por dentro.

Asar a la parrilla, freír las costillas y bifés de cordero, bien recortados, son tan buenos asados a la parrilla como fritos. El tiempo de cocción depende del grosor de los trozos, para comprobarlo se presionarán con el dedo durante la cocción: cuando se están poniendo firmes, pero todavía estén flexibles, están hechos.

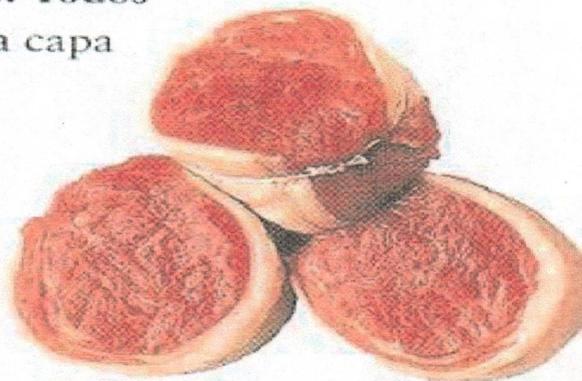


El cordero es una de las carnes más apreciadas por su tierno, dulce y succulento sabor. Procede de animales menores de un año, por lo general de entre tres y doce meses; el cordero lechal tiene menos de ocho semanas, pero dicha edad varía en países y regiones. A partir de un año recibe la denominación de carnero.

Su color, textura y sabor varía dependiendo de la edad. Los corderos jóvenes alimentados con leche tienen un sabor particularmente suave y su carne es pálida y muy tierna. Los corderos que alcanzan los cuatro meses de edad también tienen un sabor delicado, pero su carne es rosada o de un tono rosa amarronado. A medida que el cordero envejece se engorda, su carne se oscurece y su sabor se hace más fuerte.

Elección

La carne de corderos jóvenes puede asarse en el horno, al *grill* o a la parrilla, mientras que la de los más viejos mejora con una cocción húmeda, como un guiso o un braseado. Al comprarla observe los huesos: en un animal joven tienen un tono azul rosado, mientras que los animales de más edad tienen huesos blancos y el color de su carne es más oscuro. Los corderos bien criados tienen una grasa blanca cremosa que parece seca y cerosa. Una grasa amarillenta puede ser signo de que el cordero es viejo. Todos los cortes deben estar recubiertos por una capa uniforme de grasa y su carne ligeramente vetada de ella. El pecho y la paletilla tendrán más grasa visible. Los huesos deben estar limpiamente cortados, sin melladuras y con un tono rojizo en sus extremos.



Métodos de cocción a los que puede ser sometido

Asar: Este método depende de la edad del animal y de la calidad de la carne.

El tiempo varía según que a uno le guste un asado rosado o bien hecho. Una pierna de cordero debe quedar rosada por dentro, en esto estarían de acuerdo la mayoría de los gastrónomos, aunque no todos comparten el gusto de los franceses, a quienes les gusta dejarla casi roja. Las costillas y el solomillo son mejores bastante poco cocidos; estos cortes se han de cocinar a 190°, calculando 20 minutos por cada medio kilo y, para los cortes más grandes, unos 15 minutos extra, pero se ha de probar el punto de cocción pinchando la carne: cuando el jugo sale rojo, la carne está poco hecha; si es rosado, está medio hecha y si sale transparente está completamente cocida.

Brasear y asar se hace a una temperatura aún más baja: 160°, calculando 2 horas para una pierna o paleta, 1 1/2 para cortes más pequeños, a la cacerola, y también 1 1/2 para un guiso de cordero.

Hervir requiere unos 30 minutos por cada medio kilo para los cortes de oveja más grandes, pero es mejor prepararlos por anticipado, ya que recalentados saben mejor y, como la oveja tiende a ser bastante grasa dejarla enfriar da ocasión a retirar la grasa, que se solidificará al enfriarse. Si no hay tiempo para esperar a que esto suceda, el caldo se puede desgrasar ya sea colándolo cuidadosamente, o bien echando cubitos

de hielo en el líquido y retirando la grasa cuando se solidifica.

Como la grasa de cordero se solidifica tan rápidamente, es importante llevar el guiso a la mesa en una fuente precalentada y servirlo tan pronto como sea posible, también en platos muy calientes.

La mayoría de los cortes grandes de cordero se pueden asar, un método con el cual hasta los cortes más grasos resultarán sabrosos.

Pierna de cordero

Este trozo succulento, simplemente asado con hueso, es uno de los mejores cortes de carne. Se pueden sacar de este trozo bifés. Despojada de todas las membranas y cortada en cubos, esta carne jugosa es especial para pinchitos.

La pierna se puede deshuesar, y en este caso por lo general se enrolla, pero a veces se deja plana. De cualquier forma, este corte da un asado delicioso. Para asegurar una cocción pareja se le ha de dejar la piel exterior, que parece un papel, y si se quiere que quede aún más crujiente, se puede espolvorear con un poco de harina después de bañarla con su jugo o con grasa.

Lomo

Dos lomos unidos forman una silla, muy adecuada para fiestas. A veces este trozo llega a la mesa decorado en un extremo con los riñones y, cubierto a lo largo, con su propia grasa crujiente.

Un lomo solo se puede comprar con o sin el hueso, pero también se puede pedir deshuesado y enrollado, alrededor de los riñones.

También se lo puede cortar en bifés. Hay un centenar de maneras de presentar los bifés; fritos o a la parrilla, rosados por dentro con una guarnición de berros y puré de papas. También se pueden deshuesar y recortarles la grasa.

Costillar

Este trozo, que los franceses suelen llamar carré, está junto al lomo. Si se tiene la intención de asarlo o brasearlo, en un solo trozo, se le puede pedir al carnicero que le saque los huesos, para que una vez cocido las chuletas sean más fáciles de cortar. Dos cortes del costillar, colocados uno contra el otro, con el lado de la grasa hacia fuera y los huesos de las costillas entrecruzados son un plato especial para fiesta, entre los dos trozos de carne va un relleno sabroso y húmedo, del mismo tipo que se pone en el centro de una corona de cordero, que se hace también con estos dos pedazos, pero unidos por los extremos. El costillar, con la grasa recortada y completamente deshuesado, también se puede enrollar cuidadosamente para después cortarlo en noisettes.

Paleta

Es un corte fácil de cocinar y que da un asado tierno y jugoso. Es más graso que la pierna y más difícil de trincar, especialmente cuando conserva el hueso, pero suele ser un bocado succulento. Deshuesada y atada, la paleta puede ir rellena, y en este caso se enrolla o -como en Francia- se hace con ella una especie de saco en forma de melón que se suele llamar ballotine. Este trozo de carne, bien limpio de membranas y grasa, es el que se suele usar picado, a veces con carne de la pierna delantera, para preparar moussaka, pimientos rellenos, hojas de parra rellenas y platos semejantes. En Oriente Medio se suele picar y mezclar con trigo burgol, hasta dejarla reducida a una pasta lisa, de la consistencia de una crema: a este plato se le llama kibbeh, y se puede comer crudo o cocido.



Aguja

Por debajo del omoplato y próximo al centro, la aguja es un corte decididamente graso, pero apropiado para caldo, estofado de cordero y cocido.

Pescuezo

Se utiliza de la misma manera que la aguja, pero tiene más huesos, cartílagos y grasa. Es apropiado para preparar un buen. Como el pescuezo es graso, se han de agregar bastantes verduras para que éstas absorban los jugos. Un lecho de papas cortadas en rodajas gruesas, dispuestas sobre un guiso, absorberán la rica grasa aromática que va subiendo mientras la carne se cocina.

Pecho de cordero

Este corte, delgado y graso, sabe mejor cuando se ha cocido lentamente. De la parte del pecho se sacan costillitas para la parrilla; las partes que tienen menos hueso se pueden deshuesar, rellenar y enrollar, o bien bridarlas planas, como un sándwich, con el relleno en el centro.

Cabrito

Cuando uno tiene que vérselas con atléticos corderos de montaña, donde las pasturas no abundan, la carne no se distingue por su succulencia. Es aquí donde es preferible el cabrito, mucho mejor adaptado a tales condiciones que el cordero.

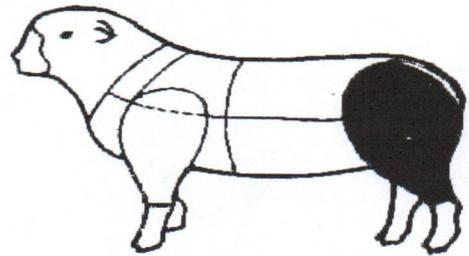
Cocido con aceite y vino, ajo, mirto o romero, un cabrito joven, tierno y de un blanco cremoso es el plato de los días de fiesta de Córcega y Cerdeña. También se lo suele asar al horno de barro con verduras donde en el centro de nuestro país (Córdoba).



UBICACION DE LOS PRINCIPALES CORTES OVINOS

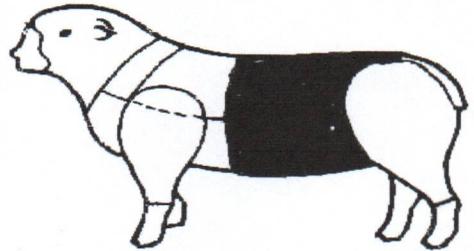
1.- PIERNA

Carne de características relativamente fibrosas y secas, pero tiernas y de buen sabor. Indicada para su preparación al horno, a la parrilla, etc.



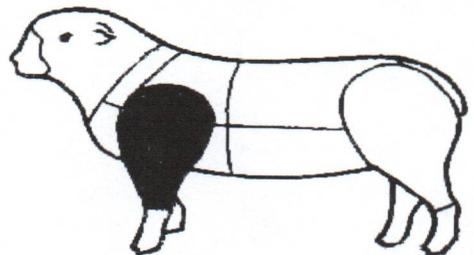
2.- VACIO

Carne de tejido y grano fino, de características tiernas y jugosas. Se prepara al horno, a la parrilla, etc.



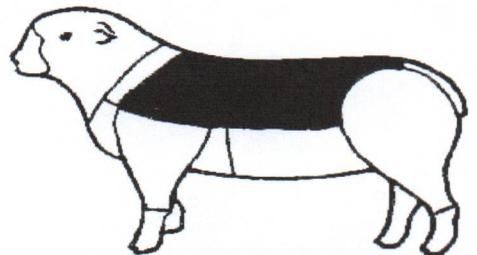
3.- PALETA

Carne de grano relativamente fino y tejido algo fibroso, de características secas, pero de buen sabor. Indicada para su preparación al horno, a la parrilla, etc.



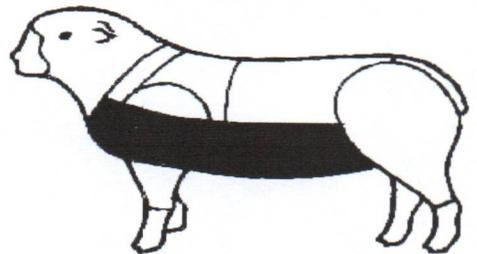
4.- COSTILLAR

Carne de grano fino y tejido relativamente fibroso, de características tiernas y buen sabor. Indicado para prepararse al horno, a la parrilla, frita, etc.



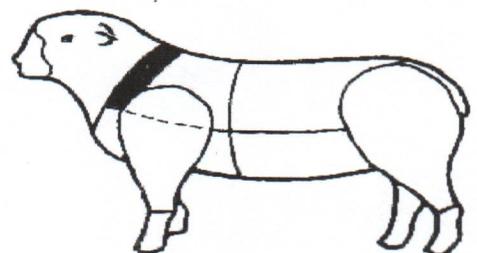
5.- PECHITO CON VACIO

Carne de tipo fibroso, características secas y relativamente tiernas. Se prepara al horno, hervida, guisada, a la parrilla, etc.



6.- COGOTE

Carne de grano grueso y tejido fibroso. Puede prepararse hervida, guisada, o bien utilizarse picada en diversas formas.





PIERNA DE CORDERO PARA ASAR
Forma tradicional de asar la pierna de cordero.

CORTE DE PIERNA DE CORDERO
Rodaja gruesa de pierna de cordero, buena para asar a la parrilla, a la plancha o a la brasa.

PIERNA DE CORDERO (DESHUESADA Y LISTA PARA ASAR)
Pierna de cordero sin hueso, fácil de asar y de cortar. Añada ajo y romero antes de asarla.

PIERNA DE CORDERO A LA FRANCESA
Pierna de cordero recortada, con la espinilla limpia y al descubierto para su presentación. Perfecta para asar y estofar. Excelente al estilo francés, asada y servida sobre un lecho de frijoles con dientes de ajo asados.

CHULETA DE CORDERO
Llamada *gigot d'agneau* en francés, es un corte de la parte más tierna de la pierna de cordero y se consume a la plancha o a la brasa. Mejora su sabor si se marina en vino tinto antes de asarla.



L A M B / M U T T O N C U T S

ARGENTINA	SPAIN	PORTUGAL	U.S.A./UNITED KINGDOM	FRANCE	GERMANY/ SWITZERLAND	ITALY
Bife con Cuadril			Lamb Loin Chump On			
Bife con Lomo con Hueso			Lamb Short Loin			
Bife Doble con Lomo con Hueso			Lamb and Mutton Double Loin Fillet On			
Bife sin Cuadril			Lamb Loins Chump Off			
Bife sin Hueso	Chuleta deshuesada		B'less Lamb and Mutton Loin	Carre-filet desosse	Steak	File sem osso
Canal / Carcasa / Res de Cordero	Canal de Cordero	Cordeiro Esfolado	Lamb and Mutton Carcass	Carcase D'Agneau	Lamm	Carcassa Di Agnello
Carne Ovina Deshuesada en Rollos			B'less Rolled Meat			
Carne Picada			Minced Meat			
Cogote con Hueso	Pescuezo con Hueso	Parte Atrás do Pescoço (com Osso) Aguilha	Neck, Bone In	Collier avec Os	Nacken mit Knochen	Coppa con Osso
Cogote sin Hueso	Pescuezo Deshuesado	Parte Atrás do Pescoço (sem Osso) Aguilha	Neck, Boneless	Collier Desossé	Nacken ohne Knochen	Coppa senza Osso
Cordero sin Paleta	Cordero sin Paletilla	Cordero sem Espaduas	Hinds and Ends with Middle Neck	Arrière, Coupe Pistolet	Pistolet	Agnello senza Spalle
Costillar Doble 7 costillas	Cuna	Lombada	Double Rack or Saddle or Back	Carre d'agneu	Rucken	Schiiena
Costillar Simple 6/7 costillas	Cuna	Lombada	Rack 6/7 Rib: Best End Neck			
Cuarto Delantero con Vacio	Cuartos Delanteros con Falda	Quarto Dianteiro com Aba	Short Forequarter with Breast	Basse, avec Flanchet	Vorderviertel mit Lappen	Coppia di Anteriori con Pancia
Cuarto Delantero sin Vacio	Cuarto Delanteros sin Falda	Quarto Dianteiro sem Aba	Short Forequarter without Flank	Basse, sans Flanchet	Vorderviertel ohne Lappen	Coppia di Anteriori senza Pancia
Garrón Ovino			Lamb Shank			
Lomo	Solomillo	File Mignon	Fillet	Filet	Filet	Filetto
Paleta Cuadrada con Hueso	Paletilla con Hueso	Espadua con Osso	Bone in Shoulder Square Cut	Epaule avec Os	Schulter mit Knochen	Spalla con Osso

Secretariat for Agriculture, Livestock, Fisheries and Food

Tel: 00 54 11 4349-2292/2251

Fax: 00 54 11 4349-2291/2290

e-mail: mpelle@sagpya.minproduccion.gov.ar



CARNES ROJAS

Carne de Cerdo: Conocimientos generales, diferentes cortes

El cerdo es un animal mamífero que puede encontrarse en estado salvaje o doméstico. En estado salvaje lo conocemos como jabalí o cerdo silvestre.

Es cierto que en torno a éste tema existen muchas reservas, ya que el cerdo es un animal que contiene altas concentraciones de grasa en su estructura. A pesar de todo la parte que tiene mucha menos grasa que cualquier otra es el lomo (solomillo), que podemos encontrar de diferentes maneras en el mercado, por lo que la variedad a la hora de consumirlo es elevada, al igual que el jamón crudo, que nos aporta enormes beneficios. También lo podemos encontrar en diferentes embutidos mezclados con otras carnes y especias (salame, chorizo, cantimpalo, etc).

Temperatura y tiempo

La carne de cerdo tiene un solo punto de cocción: "cocido" y esto ocurre a los 72°C en el centro del alimento.

Si no contamos con un termómetro para tomar la temperatura, un método eficaz consiste en pinchar la carne y observar que el jugo salga transparente y no rosado.

Otra referencia es por kilo de carne.

Por ejemplo: 1 kilo de carré en horno a 140°C durante 50/60 minutos.*

*Siempre los tiempos son estimativos. Por ejemplo, si cocináramos el mismo corte a 10 grados más, el tiempo sería menor; debemos tener especial cuidado en este sentido.

Carne: de color rosado -puede ser pálido (eje. Carré) o mas intenso (eje: bondiola) de acuerdo a las características propias de cada corte, pero siempre dentro de esa gama de color, nunca bordó o amarronado.

La consistencia debe ser firme, de textura fina y lisa, de aspecto jugoso pero no mojado o grasiento.

Grasa: de color blanca, (nunca amarilla). De textura firme y aspecto fresco y húmedo (no viscoso)

Hueso: los extremos de los huesos cortados deben ser rojos y esponjosos.

La cocción

Al despostar una res, obtenemos una serie de cortes que, por estar ubicados en diferentes lugares, tienen características distintas. Por ejemplo, los músculos que componen los cuartos traseros y delanteros son cortes de fibra gruesa y poca grasa (ej.: peceto, cuadrada, cuadril, nalga, paleta, etc.), mientras que los que forman parte del lomo del animal (ej.: costillas, lomo, etc.) son carnes de fibra más fina y tierna.

¿Por qué es importante reconocer los cortes?

Porque no existen cortes buenos o malos, sólo son distintos y hay que saber aplicar el método de cocción indicado para cada uno de ellos para así obtener buenos resultados.



Cortes magros

costillitas/ carré,
solomillo, peceto
y todos los cortes para milanesas.



Cocciones cortas

Ej: milanesas, costillitas vuelta y vuelta.

Cocciones con humedad

guisos, estofados, ragouts, etc.

Cortes grasos*

bondiola, matambre, pechito,
colita de cuadril, churrasquito



Calor seco

parrilla, horno, plancha.



- **Costillar:** El Costillar, también llamado ribb's es ideal para ser preparado entero sobre la parrilla.

Métodos de cocción: Asado a la parrilla y al horno.



- **Bondiola:** Ligeramente veteada, la bondiola es más conocida como fiambre, en apariencia similar al jamón crudo.

Métodos de cocción: Asado a la parrilla, al horno y estofado.



- **Churrasquito:** Junto con el Matambrito, es un corte ideal para la parrilla. A diferencia del Matambrito, el Churrasquito es de mayor grosor.

Métodos de cocción: Asado a la parrilla, horneado y guisado.



- **Codillo:** Corte ubicado entre las manitos y la paleta. Es de textura firme y recubierta con piel.

Método de cocción: Estofado y hervido.



• **Paleta:** Son las patas delanteras del cerdo. Es muy conocida como fiambre Paleta Cocida. El churrasco de Paleta como carne fresca es ideal para horno o plancha.

Método de cocción: Guisado, estofado y hervido.



• **Jamón con hueso:** Son las patas traseras del cerdo. Jamón crudo (salado o estacionado) o Jamón cocido (salado o cocido). Dentro del Jamón hay 5 cortes, considerados los mejores: Bola de Lomo / Cuadrada / Nalga / Peceto / Cuadril. Son ideales para milanesas y escalopes.

Métodos de cocción: Horneada (jamón entero), a la parrilla y a la plancha (chuletas).



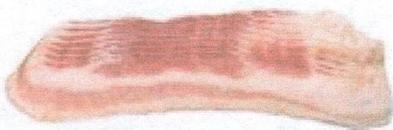
• **Carré con hueso:** Es el corte de cerdo más difundido en los hogares argentinos, muchas veces acompañado con puré de manzana, pero sus posibilidades de preparación son diversas.

Método de cocción: A la parrilla, salteado, braseado, guisado o al horno.



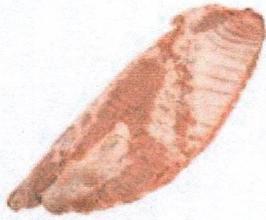
• **Carré deshuesado:** Las recomendaciones de cocción son similares a su presentación con hueso, su utilización es tan difundida como aquél.

Método de cocción: braseado, guisado o al horno, Freír, saltar.



• **Panceta:** Es muy utilizada como agregado a diferentes platos, guisos, etc. Como fiambre también se la conoce como Panceta ahumada.

Métodos de cocción: Asado a la parrilla y al horno.



• **Pechito con manta:** Es un corte que se obtiene de la zona de la Panceta.

Método de cocción: Es ideal a la parrilla o al horno.



• **Matambrito:** El Matambrito de Cerdo es un plato muy difundido. A la parrilla solo, con sal y limón. Es de cocción rápida y muy sabroso.

Método de cocción: Asado a la parrilla, horneado y guisado.



• **Tocino:** Grasa firme, utilizada generalmente para la elaboración de fiambres y embutidos.

En algunas zonas de Italia, la parte grasa bridada con hierbas frescas se la consume como fiambre y se llama "Lardo"



• **Patitas y Manitos:** Son las extremidades delanteras y traseras del cerdo. La cantidad de carne no es abundante pero si especialmente sabrosa. Está recubierta con piel y produce mucha gelatina. Muy utilizada en guisos como el loco.

Método de cocción: Hervido y estofado.

P O R K C U T S

ARGENTINA	SPAIN	PORTUGAL	U.S.A./UNITED KINGDOM	FRANCE	GERMANY/ SWITZERLAND	ITALY
Media res o media canal	Media canal de cerdo con cabeza	Meio porco com cabeça	Pork side with head	Demi-Carcasse de porc avec tête	Schweinehälfte mit Kopf	Mezzena di suino con testa
Media res o media canal sin cabeza	Media canal /corte CEE	Meio porco /talho CEE	Porkside EEC cut	Demi-carcasse de porc coupe CEE	Schweinehälfte Ewg-Schmit	Mezzena di suino taglio CEE
Costillar con hueso con lomo , con bondiola	Lomo con aguja	Lombo com agulha	Pork loin with neck	Louge sans pointe	Kotelett mit Nacken	Carre con coppa
	Centro de lomo	Lombo sem agulha	Pork Loin ex-neck	Carre-Filet	Kotelet ohne Nacken	Carre senza coppa
Costillar sin hueso	Lomo deshuesado	File s/Osso	Pork loin boneless	Carre-Filet, Desosse	Kotelet Schier, mit Rippe	Carre senza osso
	Cinta de lomo	File sem osso	Pork Loin boneless	Noix de carre- filet paree	Kotelett Schier ,Dressiert	Filoni di maiale
	Aguja con hueso	Agulha com osso	Neck bonein	Echine avec os	Nacken mit knochen	Coppa con osso
	Aguja sin hueso	Agulha sem osso	Neck boneless	Echine desosse	Nachen ohne knochen	Coppa senza osso
Lomo	Solomillo	File mignon com cabeça	Tenderloin with head of tederloin	Filet mignon avec tete de filet	Filet mit kopf	Filetto con testa di filetto
	Cabezal de solomillo	Cabeça de file mignon	Head of tenderloin	Tete de filet	Filetkopf	Testa di filetto
Jamon deshuesado	Jamon deshuesado	Pernil sem osso	Boneless leg / or Ham	Jambon desosse	Schinken Schier	Prosciutto disossato
	Tapa	Alcatra	Topside	Noix de jambon	Oberschale	Fesa di miale
	Babilla	Ancas	Thick flank	Tranche grasse	Kugel	Noce
	Contratapa con cadera	Contra com cadeira	Silverside	Gîte avec pointe		Girello (Sottofesa con scamone)

Secretariat for Agriculture, Livestock, Fisheries and Food
 Tel: 00 54 11 4349-2292/2251
 Fax: 00 54 11 4349-2291/2290
 e-mail: mpelle@sagpya.minproduccion.gov.ar



CARNES ROJAS

Carne de Conejo: Conocimientos generales, diferentes cortes

Los conejos para consumo deben ser jóvenes (3 o 4 meses como máximo). Para comprobarlo, observar que en el cuello y en la parte superior del tórax tengan las mollejas (glándulas que se atrofian con la edad). Deben tener la carne rosada, la grasa bien blanca y un peso limpio que oscile entre 1.2 y 1.5 Kg.

Como los huesos se astillan muy fácilmente, al trozar conejos hay que trabajar con cuidado. Si es posible, usar una sierra, si no, usar un cuchillo de cocina grande y que nuestros golpes sean secos y certeros, no usar segundos golpes que es cuando se astillan. Revisar muy bien las presas.



1 Quitar, si las tiene, las puntas de las patas. Cortar la cabeza en el nacimiento del cuello.



2 Abrir el tórax y retirar las vísceras. Guardar el hígado, que no debe tener manchas, y los riñones, que deben estar cubiertos por grasa bien blanca.



3 Cortar las paletas (patas delanteras), deslizando la lámina del cuchillo entre ellas y la caja torácica.



4 Separar el tórax de la parte trasera, cortando justo donde terminan las costillas. Dividir la caja torácica en dos, cortándola longitudinalmente y retirando la columna vertebral.



5 Cortar las cuisses (patas traseras). Deslizando la lámina del cuchillo por delante de la cadera, separar la articulación y cortar hasta la cola, guiándose por el músculo del muslo.



6 Cortar el último tramo de la columna vertebral. Dividir el rãble (lomo) en dos o en cuatro.



7 Paletas. Costillares. Trozos de rãble. Cuisses.

DESHUESADO DEL CONEJO

El Rábile



1 Deslizando la lámina del cuchillo a lo largo del hueso, cortar y levantar la carne, de ambos lados, para liberar la columna vertebral.

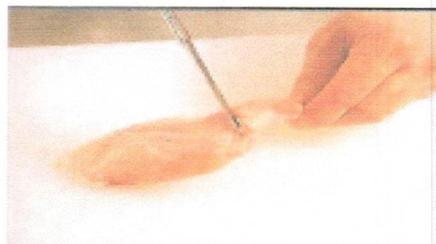


2 Trabajar del mismo modo con la cara inferior de las vértebras. Sujetando el hueso, pasar la lámina del cuchillo por la parte cóncava de la columna, de ambos lados. Así no se cortará la delgada franja central del *rábile* ni quedarán trocitos de vértebras adheridos a ella.



3 Con una mano, sostener el *rábile* contra la tabla. Con la otra, tirar de la columna hacia arriba, desde adelante hacia atrás, y desprenderla para obtener el *rábile* deshuesado.

Las cuisses



1 Hacer una incisión justo en la rótula. Cortar la carne del muslo a lo largo del fémur.



2 Retirar el fémur. Prolijar el extremo del hueso de la pata, si es posible con una sierra.



Conejo a la Bretona



Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos – 25 de Mayo y Reconquista – Villa Regina – Rio Negro



Ingredientes

Relleno

Aceite de oliva 30 g
Ajo 1 diente
Cebolla 50 g
Echalotes 30 g
Gírgolas 400 g
Leche
Pan de miga 50 g
Perejil
Pimienta
Sal
Shitake 250 g

Râble

Ajedrea o tomillo fresco
Cognac 20 cc
Crépine 1
Mirepoix 300 g
Râble de *conejo* 1
Repollo verde crespo c/n

Guarnición bretona

Aceite de oliva 30 cc
Ajo 2 dientes
Cebolla 50 g
Echalotes 50 g
Extracto de *tomate* 10 g
Porotos pallares 200 g
Tomates 250 g
Zanahoria 50 g

Procedimiento

Relleno Cortar en tiras las gírgolas y los shitake. Sudar en el aceite. Agregar el ajo, la echalote y la *cebolla* cortados en brunoise. Salpimentar y dejar secar sin dorar. Retirar y espolvorear con perejil picado. Unir con la *miga de pan* mojada con leche y bien escurrida. Dejar enfriar.

Râble: Extender la crépine sobre la mesada y cubrirla con las hojas de *repollo* (1) sin nervaduras y cocidas a la inglesa. Salpimentar. Apoyar encima el râble de *conejo* deshuesado extendido.

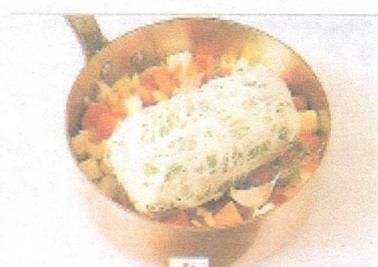
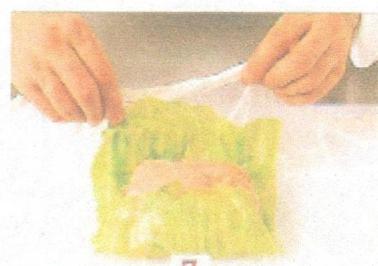
Salpimentar, mojar con cognac y esparcir hojitas de la hierba elegida. Colocar el *relleno* en el centro (2), doblar la carne para cubrir y superponer los bordes 2 cm.

Envolver con las hojas y la crépine (3). Cocinar durante 25 minutos en el horno a 180°C, sobre la mirepoix (4). Retirar cubrir con papel de aluminio y dejar reposar 10 minutos. Si quedaron restos de crépine, quitarlos. Cortar el râble *relleno* en rodajas.

Guarnición bretona: Remojar los porotos en agua durante 2 horas. Escurrir y cocinar a partir de agua fría sin sal, cuidando que no hierva a borbotones. Escurrir. Sudar la *cebolla* y la zanahoria cortadas en brunoise, en el aceite. Incorporar el echalote y el ajo también cortados en brunoise, y, un minuto después, el *tomate* concassé; si éste no tiene suficiente sabor, añadir antes el extracto. Calentar bien, agregar los porotos y espolvorear con perejil picado.

Montaje: Ubicar tres rodajas de râble *relleno* en cada plato. Distribuir alrededor la guarnición. Decorar con gotas de la salsa de tomate.

Aclaración: La crépine, podríamos reemplazarla por papel de aluminio pintado con abundante manteca.



PREPARACIONES FRIAS CLASICAS CON CARNES ROJAS

- **Carpaccio:** Finas láminas cortadas a cuchillo de carne (lomo, preferentemente), al que se lo adereza con aceite de oliva, sal, pimienta, aceto balsámico, se lo decora/presenta con rúcula y hojas de parmesano.
- **Roastbeef a la inglesa/ Carre de cerdo a la inglesa:** Corte de carne vacuno/Cerdo, que se lo condimenta, se lo brida junto con hierbas frescas, se dora en una sartén y se termina la cocción en horno. Luego se lo corta muy finamente y se sirve frío con diferentes salsas.
- **Terrina:** Preparación salada fría y/o caliente hecha con un compuesto de carne, pescado o verduras picadas, aromatizado y cocinado en el horno en un molde tapado. También hace referencia a la cazuela de barro utilizada para confeccionar y servir paté.
- **Ballotine** Pieza de carne o pescado está deshuesada o sin espinas, se aplana bien y se rellena con una farsa, posteriormente se enrolla y se brida para posteriormente proceder a su cocción. Se puede rellenar con verduras, carnes, paté, etc y la de pescado se suele preparar con frutos de mar, muchas veces utilizando mariscos, verduras, hierbas aromáticas. Generalmente este tipo de preparaciones se las suele presentar cortadas para poder apreciar así su relleno que contrastara con la pieza de carne que la contiene, una salsa también se combina muy bien con este tipo de preparaciones.
- **Galantina:** Carne deshuesada rellena, comúnmente de ave o pescado, que se cuece a fuego lento y se sirve fría, cubierta con aspíic. Las galantinas se rellenan a menudo con farsa, y se prensan para darles forma cilíndrica.

Carré de Cerdo a la Inglesa

Ingredientes

Carré de Cerdo 1
Romero-Tomillo-Orégano Fresco
Sal y pimienta
Mirepoix
Vino tinto 2 copas
Manteca
Aceite de Oliva



Procedimiento

Limpiar correctamente el Carré, disponer las hierbas sobre la carne y bridar. Salpimentar. Dorar en manteca, llevar a horno. Desechar la grasa sobrante de la sartén, desglasar con el vino tinto y disponerlo en la placa de horno. Llevar a horno junto con el mirepoix. Hornear durante 45 minutos a 180°. Enfriar durante unas horas. Cortar, servir con hojas verdes y aderezo a elección.

Aclaración: Ídem procedimiento para el Roast-Beef.

Pate de Hígado

Ingredientes

Carne de *ternera* 250 g
Hígado de *ternera* 200 g
Sal y *pimienta*
Yemas 6
Tomillo c/n
Crema de leche 100 cc
Espinacas 20 g
Manteca c/n

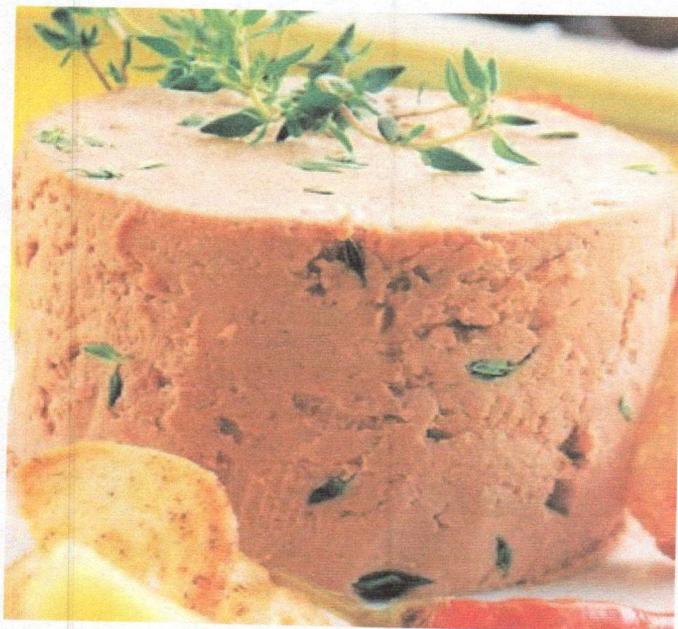
Procedimiento

Procesar el hígado de ave junto a la carne, mezclar luego con las yemas. Incorporar la crema, perfumar con tomillo y condimentar. Reservar.

Luego cortar el hígado de *ternera* en lonjas, saltearlo en *manteca* y envolver con las hojas de espinaca blanqueadas. Reservar.

Colocar la primera preparación en un molde de pate y en el centro disponer los rollos de hígado con espinaca, cubrir por completo y hornear durante 30 minutos a 140°.

Enfriar durante unas horas. Cortar, servir con hojas verdes y *aderezo* a elección.



Paté de conejo

Ingredientes

Carne de conejo 200 g
Manteca 100 g
Cebolla 1
Puerros 1
Oporto 1/2 copita
Laurel 1 hoja
Tomillo c/n
Sal y pimienta c/n
Crema de leche 100 cc
Tomates secos hidratados 6



Terrina de cordero

Ingredientes

Paleta de cordero 500 g
Chimichurri 50 cc
Puré de ajo 30 g
Tomillo 10 g
Romero 1 cdita
Crema de leche 200 cc
Bayas de pimienta negra 4
Zucchini 2
Sal y pimienta

Procedimiento

Cocinar los vegetales en *manteca* hasta que estén tiernos, salpimentar, incorporar el Vino Oporto, dejar evaporar el alcohol, colocar las hierbas aromáticas.

Una vez cocido el *conejo*, agregar en la sartén de los vegetales y cocinar por 10 minutos más.

Procesar la preparación en caliente hasta obtener una pasta retirando el *laurel* y las ramitas del tomillo. Incorporar la crema, procesar un poco más, cuidando que no se corte.

Llevar la preparación a un Bol e incorporar el *tomate* seco hidratado, cortado muy pequeño, mezclar.

Colocar la preparación en un molde revestido con film. Comprimir bien. Refrigerar. Servir con hojas verdes y tostadas de campo.

Procedimiento

Cortar la carne de *cordero* en cubos y procesar con el chimichurri, crema, tomillo, romero y el *puré* de ajo. Condimentar a gusto.

Aparte, cortar los zuchinnis en láminas finas y blanquear. Con las mismas, forrar un molde cilíndrico, rellenar con el *cordero* procesado y luego, llevar al horno a 180° C durante 40 minutos.

Retirar del horno, desmoldar y servir.

Paté de cerdo y ternera

Ingredientes

Carne de *cerdo* 1 k
Carne de *ternera* 1 k
Sal y *pimienta* c/n
Romero c/n
Gelatina 14 g
Oporto 150 cc
Queso crema 200 cc
Cebolla de verdeo 3 tallos

Relleno

Peras en almíbar 500 g
Queso mascarpone 250 g
Gelatina sin sabor 5 g
Sal y *pimienta*
Uvas 100 g

Procedimiento

Marinar la carne de *cerdo* y de *ternera*, por separado, con la sal, *pimienta* y romero, sartenear en manteca y dejar entibiar.

Colocar las carnes en procesadora, incorporar la *gelatina* diluida en oporto y el queso crema hasta formar una pasta ligera. Agregar la *cebolla* de verdeo rehogada en *manteca* y el ciboulette. Procesar.

Colocar la pasta en un molde *cubierto* de papel adherente y una tira de papel aluminio. Realizar un surco y allí colocar el queso mascarpone, las peras salpimentadas y escurridas y una lluvia de *gelatina* sin sabor.

Agregar las uvas, la otra parte de las peras y del queso.

Tapar con el resto de pate, cubrir con papel film y llevar a la heladera durante 3 ó 4 horas.



Terrina de pulpo Español

1 pulpo español de 3 kg

Caldo para cocción:

2 zanahorias

1 cebolla

2 tallos de apio

1 cabeza ajo

2 hojas de laurel

6 granos de pimienta negra

1/2 limón

1 ramillete de perejil

1 taza de vino blanco

5 litros de agua

Vinagreta

6 Portobelos

2 limones

1 cda. de pimentón dulce ahumado

1/2 litro de aceite de oliva extra virgen

Decoración

escarola fina blanca

brotos y flores comestibles

sal marina

pimienta negra de molinillo

Procedimiento

Para la cocción del pulpo, llevar a hervor todos los ingredientes del caldo. Bajar el fuego y agregar el pulpo, sumergiéndolo tres veces hasta cubrir los tentáculos, luego soltarlo para cocinar por 35 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar 15 minutos dentro del caldo.

Encamisar un molde para terrinas con film antiadherente. Retirar el pulpo de su líquido de cocción y cortar los tentáculos, manteniéndolos enteros. Disponerlos en el molde hasta cubrirlo bien y cerrar con el film. Llevar a la heladera y dejar reposar 24 hs presionando con un peso encima.

La vinagreta se prepara calentando el aceite a 60º C junto con el pimentón. Luego enfriar, filtrar bien, agregar los Portobelos cortados en brunoise y justo antes de servir, incorporar gajos de limón cortados a vivo y picados.

Armado: cortar la terrina en porciones de 1 cm. de espesor y aliñarla con la vinagreta 5 minutos antes de servir. Utilizar la misma vinagreta para salsear y decorar. Disponer en el plato la sal marina, la pimienta, los brotes y las flores.



Terrina de salmón rosado

Ingredientes

Salmón rosado 350 g
Jugo de 1/2 limón
Ricota 350 g
Cebolla 1
Queso crema 350 g
Hierbas frescas 2 cdas
Pimentón ahumado 1 cda
Sal y pimienta c/n
Gelatina sin sabor 10 g
Agua 100 cc
Pionono de nuez 1
Salmón ahumado 150 g
Hojas verdes c/n



Procedimiento

Salpimentar el salmón fresco y rociarlo con jugo de limón. Hornear a 180°C de 18 a 20 minutos. Procesar con la *ricota* y la *cebolla* previamente rehogada.

Agregar el queso crema, las hierbas frescas, el *pimentón*, sal y pimienta. Por último, sumar la *gelatina* hidratada en el agua.

Volcar todo en un molde de ½ caña, de 30 cm, forrado con film. Cubrir con el rectángulo de pionono de nuez, tapar y llevar al frío hasta que esté firme.

Desmoldar y decorar la superficie con fetas de salmón ahumado y hojas verdes aderezadas a gusto. **Nota:**

Para preparar el pionono de nuez: batir 2 huevos con 2 cdas de azúcar hasta punto letra. Agregar 2 cdas de harina y 1 cda de nueces picadas. Volcar en molde de 20 cm x 20 cm forrado con papel y rocío vegetal. Cocinar en microondas 2 minutos al 60 % y 2 minutos en máximo. Enfriar y usar.

Carpaccio de Lomo

Lomo

Lomo de ternera 500 g

Aderezo 1

Aceite de oliva 100 cc

Jugo de limón 50 cc

Queso parmesano 50 g

Alcaparras c/n

Sal y pimienta

Varios

Rúcula 200 g

Queso parmesano c/n

Tomates cherrys



Procedimiento

Limpiar bien el *lomo* retirando los excesos de grasa y fibra.

Envolver en papel adherente dándole forma cilíndrica y llevar a congelador por 3 horas aproximadamente.

Retirar y cortar en finas láminas.

Aderezo 1

Mezclar en un bol, aceite de oliva, jugo de *limón*, queso *parmesano*, *alcaparras*, sal y pimienta.

Mezclar hasta unir.

Presentación: rodajas escalonadas de *lomo* acompañada de *rúcula* con el aderezo y escamas de queso *parmesano* con tomates cherrys.

CARNES BLANCAS

Aves de Corral: Conocimientos generales, diferentes cortes

1

Flamear el pollo sobre el fuego de hornalla o soplete, para liminar pequeñas plumas que pudieran haber quedado.



2

Quitar los canutillos con la punta del cuchillo de oficio



3

Retirar la tráquea y el buche, que muchos pollos traen aunque se compren ya eviscerados.



4

Extraer los pulmones, que se encuentran debajo de las costillas. Si se dejaran, transmitirían gusto amargo durante la cocción.



5

Cortar la glándula de la rabadilla.



6

Llevar hacia atrás la piel del cogote. Raspar la carne adherida a la espoleta, desprender la punta, tirar hacia atrás y cortar en la base. Retirla.



Bridar

Atar, sujetar las extremidades al cuerpo. Se efectúa con hilo y se aplica a las aves que se van a asar al horno. Tiene una doble finalidad: lograr que mantengan la forma y que se cocinen bien y rápido, pues reduce el volumen de aire entre las presas y así favorece la conducción del calor.

Técnicas

Se dividen en dos grandes grupos: A la Americana (sin aguja), adecuada para aves pequeñas, y a la Francesa (con aguja), que sirve para las todas aves, pollos, pavos, patos para cuando queremos asarlos al horno sin que pierda su forma y/o contener su relleno. Recordemos que ésta técnica, además proporciona una correcta y pareja cocción. Aquí veremos 2 métodos a la Francesa.

La Guarnición Aromática

Antes de bridar un ave suele colocarse en su interior una guarnición aromática. La clásica está compuesta por un diente de ajo aplastado, tomillo fresco, laurel, granos de pimienta negra y sal.

Durante la cocción en el horno, el calor transforma en vapor, parte de la humedad del ave. Este vapor se impregna con los aromas de la guarnición y, como no puede escapar porque el bridado se lo impide, atraviesa la carcasa y penetra en la carne, otorgándole un rico sabor.

RELLENAR BAJO LA PIEL

Estos aromas también pueden ser aportados por otros compuestos tales como manteca, miel. Aceto, mostaza, a su vez darán una coloración muy notoria a la hora de presentarlo en la mesa.

Deslice 2 dedos entre la piel y la carne de la pechuga, empujando la mano poco a poco hacia adelante, bajo la piel hasta separarla.

Con la ayuda de una cuchara introduzca la materia grasa pajo la piel. Esta grasa, durante la cocción ira impregnando con todo su sabor al pollo



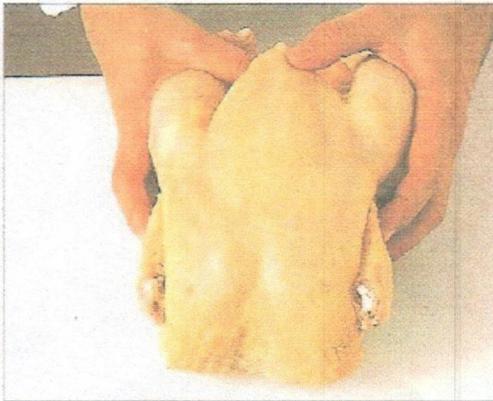
Mise en Place Para Bridar



1 Cortar un trozo del hilo que mida tres veces el largo del pollo



2 Cortar las puntas de las alas. Si se prefiere, quitar solamente el pouce (pequeño espolón del costado).



3 Si se cortaron las puntas, colocar las alas a los costados del pollo. Si se quitó solo el pouce, colocar las alas sobre el dorso, como si el pollo adoptara la posición de toar sol.

NOTA: Si el cogote sobresale, cortarlo con el talón de un cuchillo de chef.

POLLO BRIDADO: A LA AMERICANA



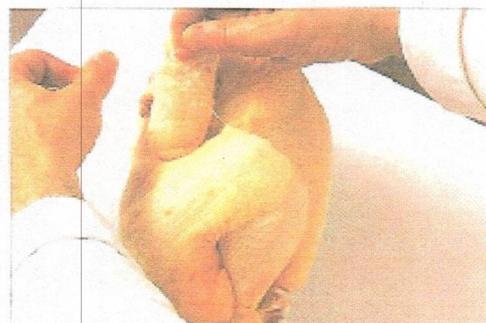
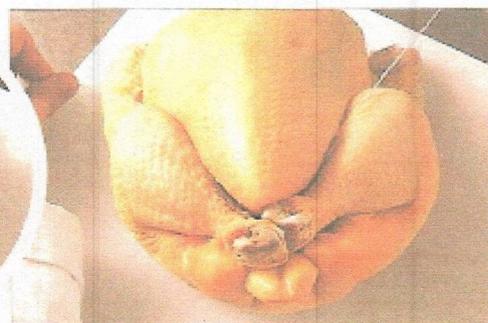
1 Pasar el hilo alrededor de la rabadilla. Ajustarlo para que quede trabado.



2 Pasarlo alrededor de las puntas de las patas



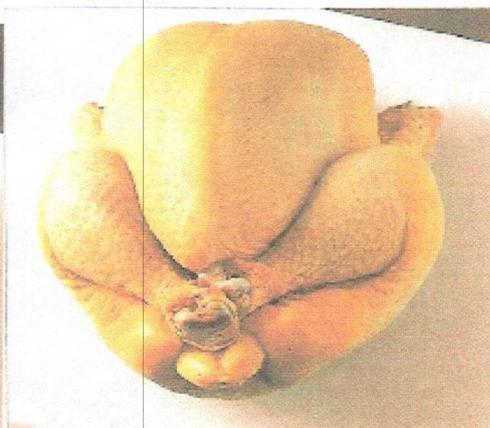
3 Levantar ambos extremos del hilo. Cruzarlos para juntar las puntas de las patas



4 Marcar la cintura del pollo llevando el hilo hasta los costados de las alas



5 Dar vuelta el pollo. Cruzar los hilos sujetando las alas y, si es posible, también la piel del cogote. Ajustar fuertemente y hacer un nudo doble.



6 Pollo Bridado

POLLO BRIDADO: A LA FRANCESA: "Método con un hilo"



1 Insertar la aguja enhebrada en la parte central de una de las alas.



2 Atravesar la carcasa en diagonal, por debajo de la pechuga, sin pinchar la carne. Sacar la aguja por el extremo de la pata. Tirar del hilo, dejando que sobresalgan 15 cm en el ala donde se había insertado la aguja al comienzo.



3 Introducir la rabadilla dentro del orificio de la cola. Pasar la aguja por la rabadilla y la punta del cartílago de la pechuga. Sacarla por el extremo de la otra pata



4 Atravesar nuevamente la carcasa en diagonal y sacar la aguja por la parte central de la otra ala. Cruzar la carcasa por debajo de la pechuga.



5 Dar vuelta el pollo. Estirar hacia atrás la piel del cogote y atravesarla con la aguja.

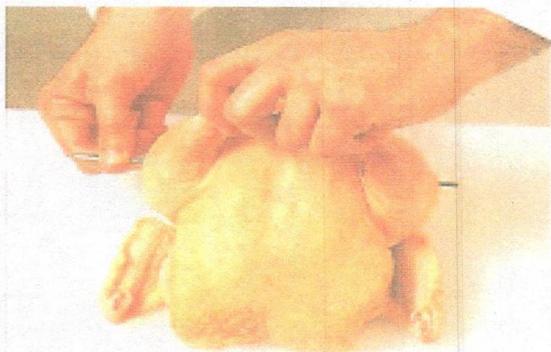


6 Retirar la aguja y atar ambos extremos del hilo

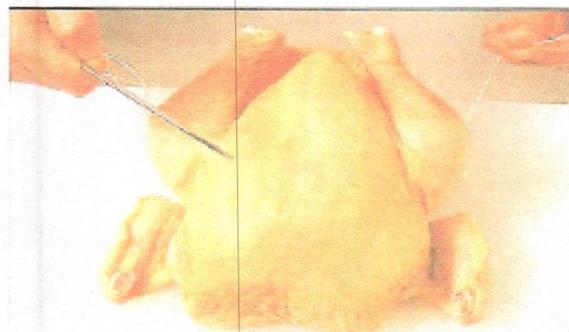


7 Pollo Bridado

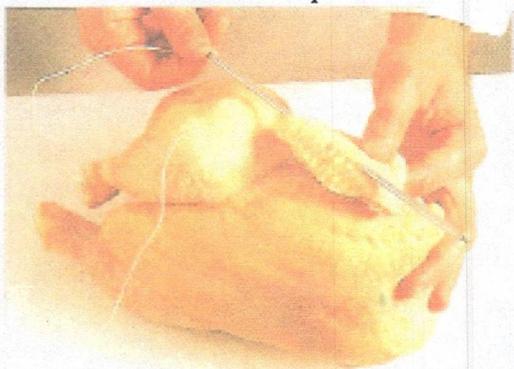
POLLO BRIDADO: A LA FRANCESA: "Método con dos hilos"



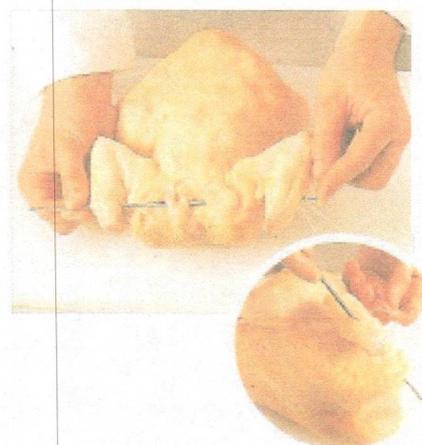
1 PRIMER HILO: sostener las patas. Insertar la aguja enhebrada en una de las articulaciones. Cruzar la carcasa y sacar la aguja por la articulación de la otra pata.



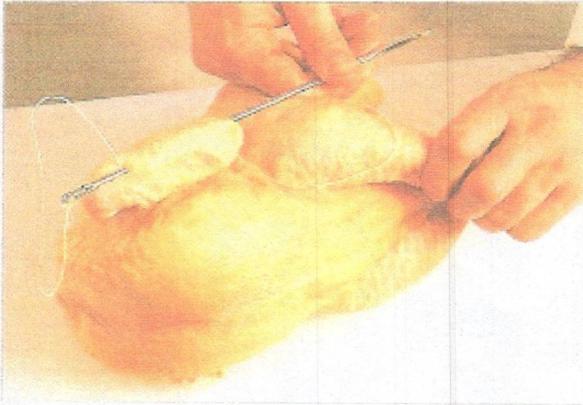
2 Tirar del hilo, dejando que sobresalgan 15 cm en la pata donde se había insertado la aguja al comienzo.



3 Atravesar longitudinalmente el ala.



4 Pasar la aguja por la piel del cote. Sacarla por la otra ala.



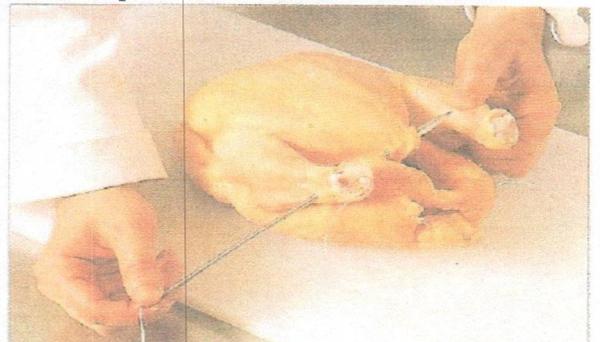
5 Repetir el paso 3 del otro lado. Atar los extremos del hilo.



6 Segundo Hilo: Insertar la aguja enhebrada en la parte posterior del pollo. Atravesar la rabadilla.



7 Tirar del hilo, dejando que sobresalgan 15 cm.



8 Atravesar el extremo de una de las patas y la punta del cartílago de la pechuga. Sacar la aguja por el extremo de la otra pata.

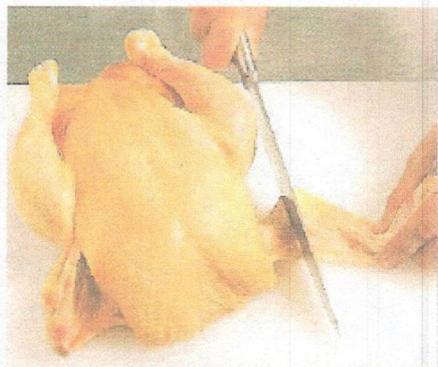


9 Atar los extremos de éste segundo hilo, unirlos con los del primero, ajustando c/ nudo doble.



10 Pollo bridado

PROCEDIMIENTO PARA TROZAR



1 Separar las puntas y la parte central de las alas, cortando por la articulación más cercana al cuerpo.



2 Ubicar y despejar los músculos llamados sot-l'y-laisse. Para esto cortar la piel a ambos lados de la columna vertebral, a la altura de la cadera.



3 Cortar la piel que une la mitad delantera con la trasera. Deslizar e cuchillo hasta la articulación de uno de los muslos y dislocarla.



4 Repetir la operación con el otro muslo. Separar los dos cuartos traseros.



5 Sostener la pechuga firmemente y separar la parte dorsal de la carcasa, cortando en forma oblicua y tomando como guía la línea de grasa que tiene la pechuga es su borde inferior.



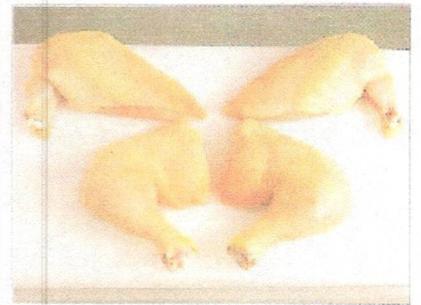
6 Con la palma de la mano, aplastar la pechuga contra la mesada para liberar el esternón.



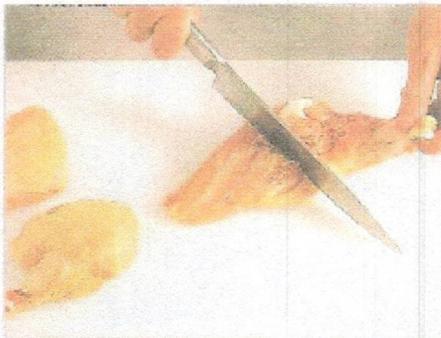
7 Cortar lo que era la base del codo (el tramo de columna vertebral que une las dos partes de la pechuga). Tirar del esternón p/desprenderlo fácilmente junto c/el cartilago.



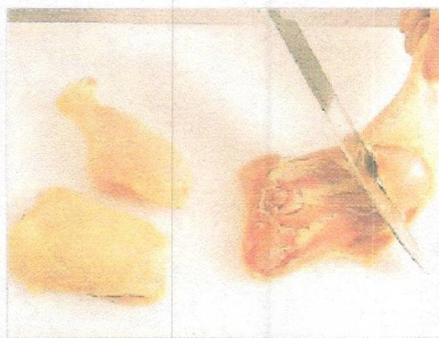
8 Dividir la pechuga en dos en sentido longitudinal, para obtener las supremas. Para prolijarlas, cortar las puntas de las costillas tomando como guía la línea de grasa que recorre el borde.



9 Pollo en cuartos.



10 Dividir c/suprema en dos. Realizar el corte en diagonal, pasando por el extremo del hueso del ala, para que las porciones resulten parejas. Mantener la piel hacia abajo para cortarla sin arrancarla.



11 Separar las patas de los músculos. Colocar c/cuarto con la piel contra la mesada y cortar por la articulación. Realizar el corte por encima de una marca de grasa que sirve como guía.



12 Pollo en octavos

Notas



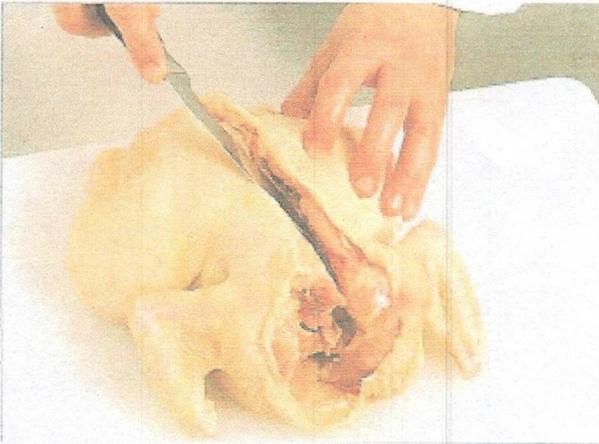
El músculo sot-l'y-laisse se conoce también como la carne de los tontos. Puede dejarse en la carcasa al trozar el ave y retirarse después. Por su forma redondeada parece un bombón de pollo. Muchos lo utilizan para ensaladas o calentitos.

La carcasa puede destinarse a la elaboración de caldos o jugos de cocción.



Para aprovechar la parte central de las alas, cortar las puntas. Desprender la carne del hueso, sin retíralo. Estas alitas empanadas y fritas, se pueden saborear como calentitos, tomándolas por el hueso que asoma en la parte superior.

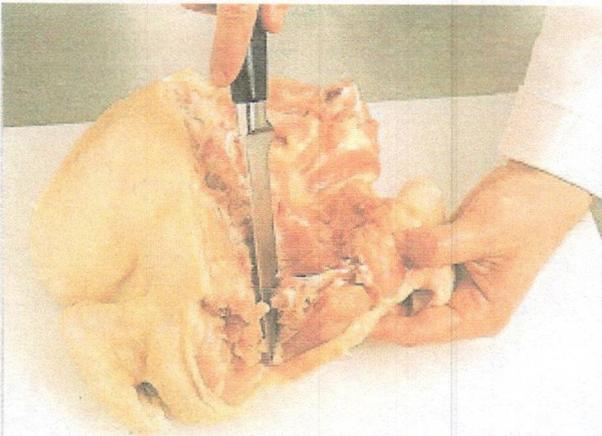
DESHUESADO DE POLLO



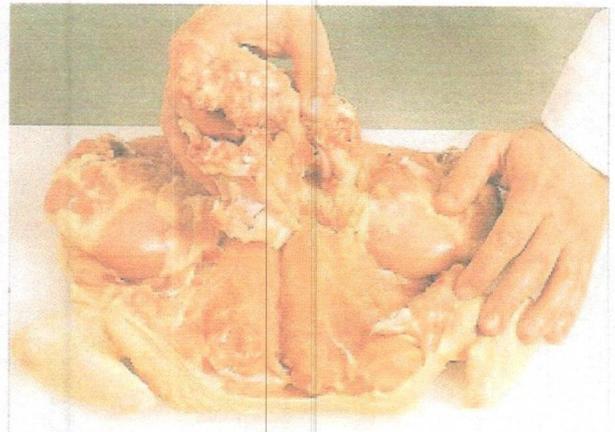
1 Cortar las puntas de las alas. Hacer un corte a lo largo de la columna vertebral, desde el cogote hasta la cola.



2 Separar la carne de la carcasa, desde adelante hacia atrás. Con la punta del cuchillo, dislocar la articulación de uno de los muslos.



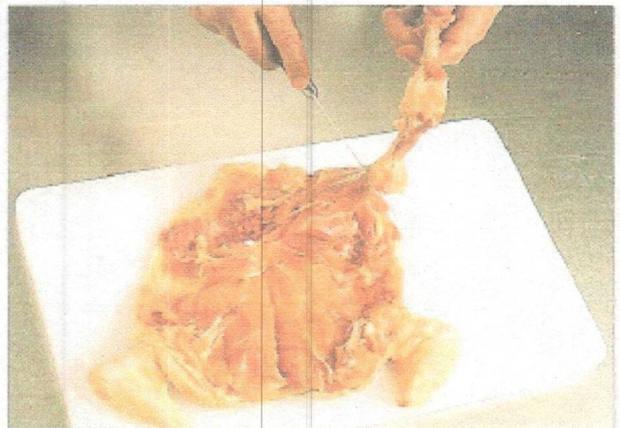
3 También con la punta del cuchillo, cortar la articulación de una de las alas.



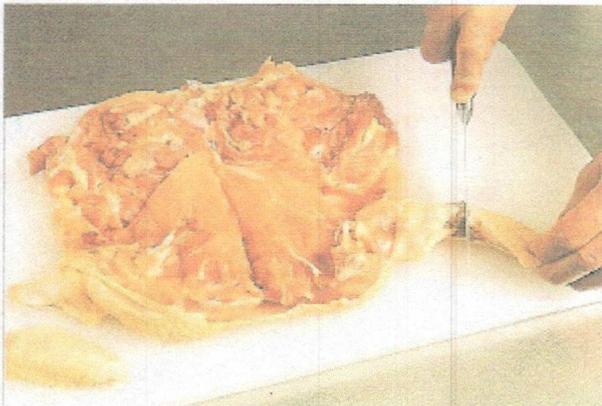
4 Repetir los pasos 2 y 3 del otro lado. Separar el cartílago de la pechuga sin cortar la piel. Retirar la carcasa.



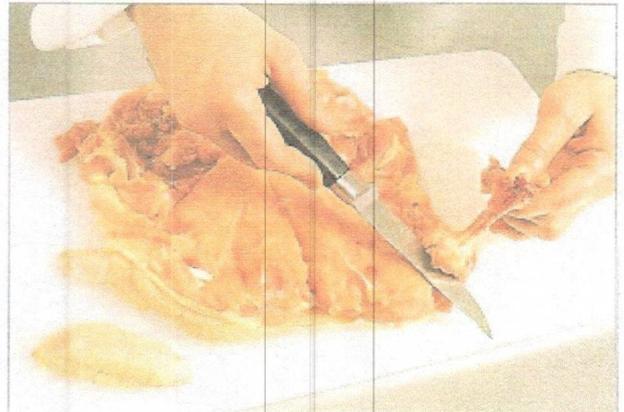
5 Hacer un corte a lo largo del hueso de uno de los muslos y de la articulación de la pata. Continuar a lo largo del hueso de la pata, cortando la piel y la carne.



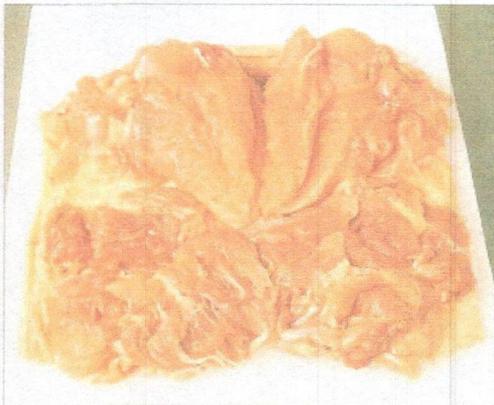
6 Levantar el hueso por la punta donde el muslo se unía al cuerpo. Cortar la punta de la pata y retirar los huesos. Repetir del otro lado el paso anterior y éste.



7 Quitar la parte central de las alas cortando por la articulación.



8 Deshuesar la parte más cercana al cuerpo como se indicó para los muslos.



9 Pollo deshuesado

Manipulación Aves de Caza Pequeñas

Cocinar las aves abiertas y aplanadas

Son recomendables abrir y aplanar las aves de caza pequeñas, como el faisán, la pintada, la perdiz, la codorniz para asar a la parrilla o al horno.

Cortar a lo largo de uno de los lados de la columna vertebral con una tijera para aves o cuchillo de chef. Luego practique el mismo corte a lo largo del otro lado, para retirar completamente la columna. Aplane el ave apretando las pechugas con la palma de la mano.



Introduzca en diagonal una brochete metálico en el ave, a través de uno de los muslos y el ala opuesta. Introduzca un segundo brochete metálico en dirección opuesta.

En aves de caza pequeñas, como la paloma o la perdiz, casi toda la carne se encuentra en las pechugas. Esta puede separarse para usar el resto en otro tipo de preparaciones, como un caldo corto. Con un cuchillo de oficio, realizar un corte a lo largo de uno de los lados del esternón, lleve la carne hacia atrás y sepárela de los huesos de la caja torácica, hasta quitar la pechuga por completo. Repetir la misma operación en el otro lado.

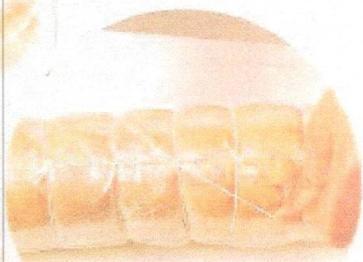
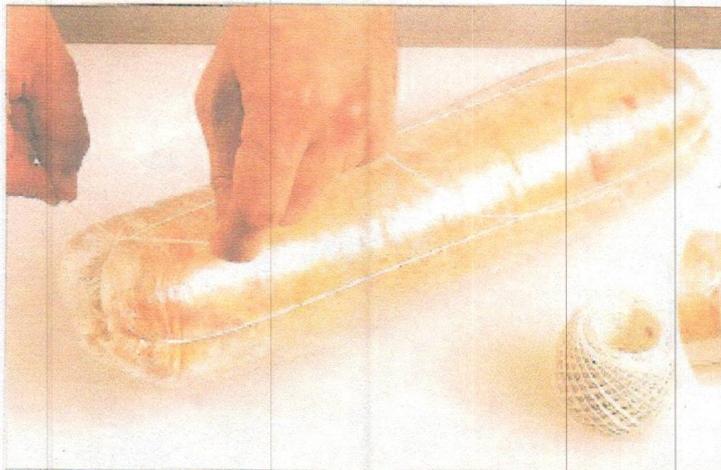


Armado Ballotine

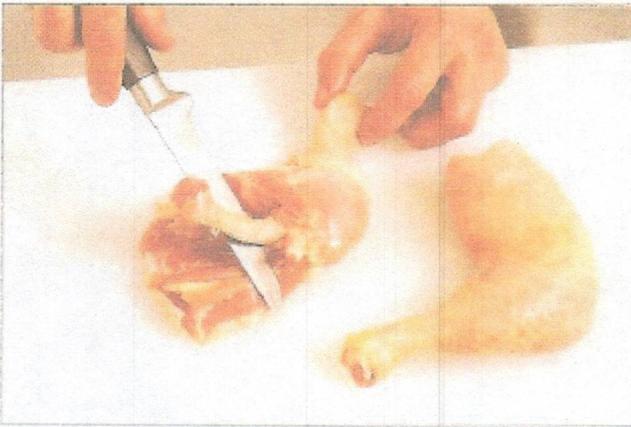
1 salpimentar el pollo deshuesado. Colocar el relleno en el centro, formando una franja pareja. Levantar los lados y doblarlos para cubrir el relleno.

2 Coser con aguja en hilo de algodón. Si es para hervir, colocar la ballotine sobre un film, junto al borde. Enrollar, apretando con las 2 manos en el centro. Cerrar los extremos. Repetir la operación con un segundo film, siempre ajustando bien.

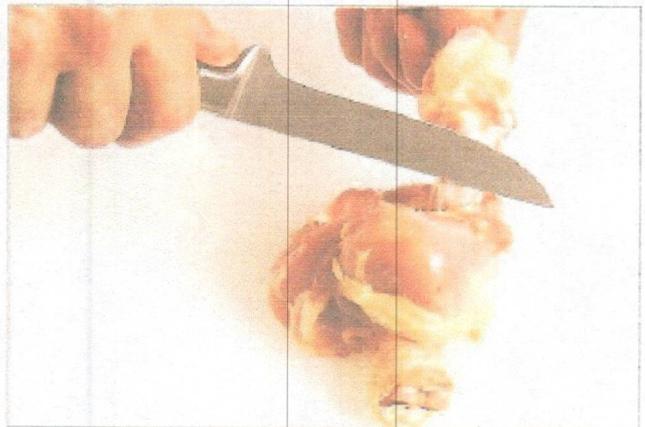
3 Atar la ballotine, se haya envuelto en film o no. Dar dos vueltas con el hilo en sentido longitudinal, de modo que forme una cruz en los extremos. Atar en sentido transversal, a intervalos regulares de 3 ó 4 cm. Asegurar los extremos con nudos dobles.



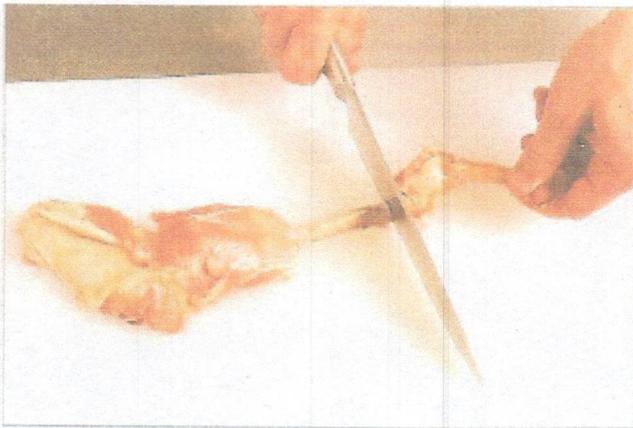
Cuarto Trasero: Deshuesado



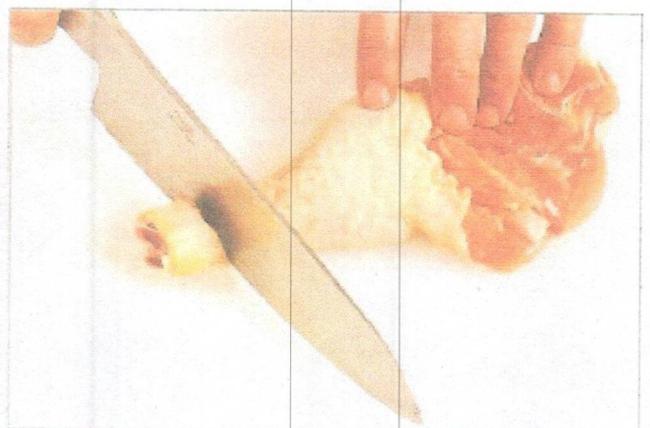
1 Hacer un corte a lo largo del hueso del muslo. Deslizar el cuchillo por debajo, para separarlo de la carne.



2 Sostener el hueso. Limpiar la articulación e ir dando vuelta la carne, como si fuera un guante, a medida que se empuja con el contrafilado del cuchillo para desprenderla del hueso de la pata.



3 Cortar el hueso de la pata por debajo de la articulación, para poder retirar ésta junto con el hueso del muslo.



4 Dar vuelta nuevamente la carne, como si se pusiera el guante del derecho. Cortar el extremo de la pata. Empujar el hueso hacia la punta de la pata, para que asome por fuera.



5 Cuarto trasero deshuesado.

Algunas preparaciones clásicas

Ballotine con Lentejas



Ingredientes

Cocción de las lentejas

250 grs. de lentejas crudas

1 zanahoria cortada en 4

200 grs. de panceta

1 cebolla clavada

1 bouquet garni

Relleno

2 supremas en cubos

Sal, pimienta, nuez moscada

200 cm³ crema de leche

200 grs lentejas cocidas

Zanahoria y panceta de la cocción

de las lentejas

BALLOTINE

1 Pollo deshuesado

Orégano fresco

30 grs. manteca

400 grs. mirepoix

ENSALADA CALIENTE

½ cebolla brunoise

½ zanahoria brunoise

40 grs aceite oliva o manteca

160 grs de lentejas cocidas

120 grs panceta en lardons 1 cm

SALSA

30 aceite oliva o manteca

100 grs de lentejas cocidas,

procesadas y tamizadas

300 cm³ de jugo de zanahoria.

Ensalada Caliente

Sudar la cebolla y la zanahoria en una sartén antiadherente, con el aceite o la manteca. Incorporar las lentejas, la panceta y saltar **(3)** salpimentar y perfumar con orégano.



Cocción de las lentejas

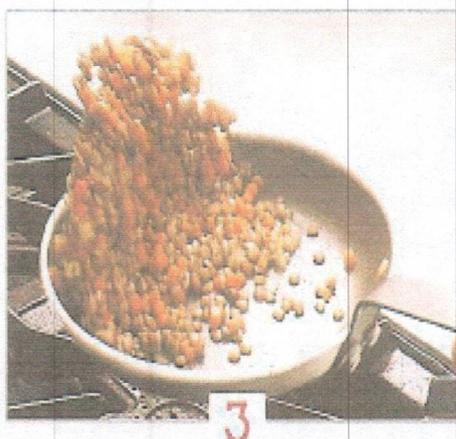
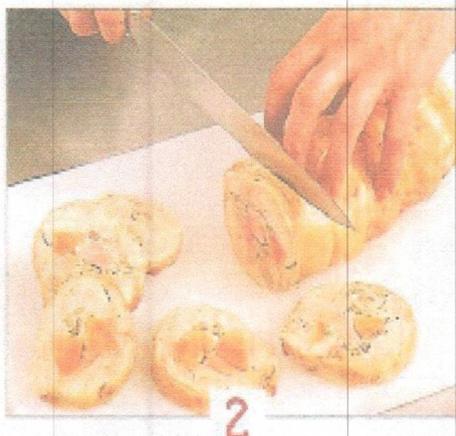
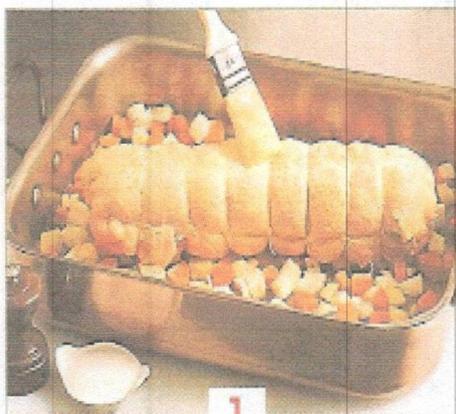
Colocar en una olla las lentejas sin remojar. Cubrir las con agua fría. Llevar rápidamente a ebullición y hervir durante 1 minuto. Colar y enjuagar con abundante agua fría. Poner en la olla la zanahoria, la panceta, la cebolla clavada, el bouquet garni y las lentejas. Cubrir todo con agua fría. Cocinar, sin dejar que hierva violentamente hasta que las lentejas estén listas. Salar a último momento. Escurrir y reservar por separado las lentejas, la zanahoria y la panceta.

Relleno

Colocar en la procesadora los cubos de supremas, bien fríos, con sal, pimienta, nuez moscada. Procesar hasta que se forme una bola alrededor de la cuchilla. Incorporar la crema de una vez y seguir procesando rápidamente, para obtener una especie de mousse muy lisa llamada MOUSSELINE. Pasar la mousseline a un bowl. Añadir las lentejas, la zanahoria en mirepoix y la panceta en lardons. Integrar bien todo. Rectificar el condimento (tomar una pequeña cantidad de relleno, formar una bolita y cocinarla en agua hirviente durante 1 minuto).

Ballotine

Sazonar el pollo deshuesado con sal, pimienta y orégano. Armar la ballotine. Colocar en una placa el mirepoix y sobre ésta la ballotine. Pincelar con manteca (1) y salpimentar. Cocinar durante 50 min. en horno a 180°C. Retirar, cubrir con papel de aluminio y dejar reposar 10 minutos. Quitar el hilo y cortar en rodajas (2).



Salsa: poner el puré de lentejas en una cacerolita y llevar a fuego. Aligerar con el jugo de zanahorias hasta lograr la consistencia deseada. Condimentar con sal, pimienta y orégano.

Presentación:

Disponer en cada plato una porción de la ensalada caliente, con una rodaja de ballotine arriba y salsa alrededor. Decorar con orégano fresco.

Nota: Es importante mantener una ebullición lenta al cocinar las lentejas, para que no se rompan.

Gigots de Ave relleno



RELLENO

3 chalotes en brunoise.
50 grs. de zanahoria en jardinera
1 diente de ajo
20 cm³ de aceite e oliva
150 grs. carne de pollo picada
150 grs. bondiola picada
20 cm³ cognac
Perejil picado
Sal y pimienta

GIGOTS

12 huevos de codorniz
2 hojas de acelgas cocidas a la inglesa
4 pata/muslo de pollo (deshuesados)
20 cm³ de aceite de oliva
300 grs mirepoix

SPATZLE

250 grs de harina
Nuez moscada 2 huevos
50 a 70 cm³ de leche
50 a 70 cm³ de soda
8 pencas de acelga en cubos de Cocidas a la inglesa
30 cm³ de aceite de oliva
Tomillo fresco
160 cm³ de jugo de cocción de pollo

Relleno

Sudar los echalotes, la zanahoria y el ajo en el aceite. Dejar enfriar y mezclar con las carnes. Agregar el cognac y el perejil. Mezclar para lograr una textura homogénea.

Gigots

Cocinar los huevos de codorniz a partir de agua fría con unas gotas de vinagre blanco, contando 2 minutos a partir del hervor.

Enfriarlos, pelarlos, cortarles los extremos y salpimentarlos. Cortar por la mitad las hojas de acelga, descartando las nervaduras.

Envolver tres huevos en cada mitad (1).

Rellenar las patas/muslos, colocando en el centro los huevos de codorniz y coser la abertura (2).

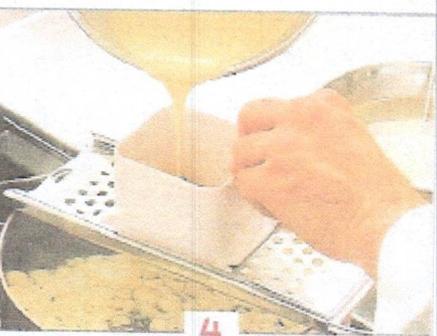
Untar con aceite, salpimentar y cocinar durante 40 min. en horno a 180°C, sobre la mirepoix, con o sin rejilla. Retirar, cubrir con papel de aluminio y dejar reposar 10 min.

Quitar el hilo y cortar en rodajas la parte más ancha de cada gigot (3)

Spätzle

Colocar la harina en un bowl. Condimentarla con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir de una vez los huevos, la mitad de la leche y la soda. Mezclar enérgicamente con batidora para desarmar grumos. Incorporar el resto de leche y soda para obtener una pasta de consistencia de engrudo. Hervir agua con 10 grs de sal por litro. Colocar la pasta en el receptáculo de la tabla para spätzle y deslizarlo (4). Cocinarlos durante 2 min.

Escurrirlos. Saltear las pencas de acelga en el aceite. Agregar los spätzle y la hierba elegida. Condimentar y salsear con parte del jugo de cocción de pollo.



Presentación:

Corta en rodajas la parte más ancha de cada gigot. Distribuir los spätzle en el centro del plato.

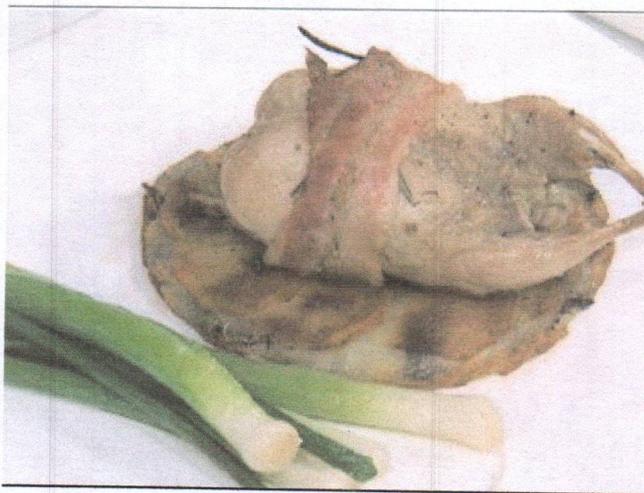
Acomodar el rededor las rodajas y la parte fina del gigot, con el hueso hacia arriba.

Bordear con un cordón de jugo.

Decorar con el tomillo fresco.

Nota: Para que la yema de los huevos de codorniz quede bien centrada, dar un movimiento circular mientras se cocinan. La finalidad de descartar los extremos de los huevos es lograr que se vea la yema al cortar el gigot.

Codorniz rellena



Ingredientes

Codornices 3

Relleno

Manteca c/n
Echalotes 100 g
Cebolla de verdeo 5
Romero c/n
Hongos de pino 50 g
Panceta c/n

Guarnición

Mini puerros 100 g
Agua 100 cc
Fondo de carne 200 cc
Aceite de oliva c/n

Galette de papa

Papas 2
Portobello 150 g
Manteca c/n
Crema ligada 50 g

PROCEDIMIENTO

Relleno

En una olla verter la *manteca*, los *echalotes* cortados en trozos pequeños, la *cebolla* de verdeo y el *romero*.

En una procesadora colocar la *mezcla* anterior e incorporar los *hongos* de pino.

Procesar y reservar en un bol

Abrir las *codornices* en dos, rellenar.

Envolver la *codorniz* rellena en *panceta*.

Ponerlas en una *placa* y llevarlas a un *horno* moderado durante 40 minutos.



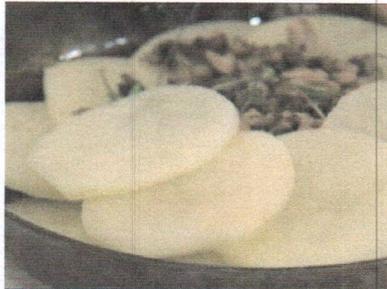
Guarnición

Verter en *agua*, la *manteca*, los *mini puerros*, el *fondo* de carne y *aceite* de *oliva*. *Cocinar* y *reservar*.

Galette de papas

En una *sartén* colocar las *papas* previamente cortadas en *finas rodajas*.

Luego colocar la *guarnición* y nuevamente las *papas*. Verter *crema* *legada* y *cocinar* en *horno* hasta *dorar*.



Pechuga Cordon Bleu y arroz saltado



Ingredientes

Queso *mozzarella* 4 bastones
Jamón cocido 4 fetas
Pechugas de *pollo* 4
Sal y *pimienta* c/n
Huevo c/n
Panko c/n
Papas c/n
Aceite de *maíz* c/n
Arroz blanco 100 grs
Arroz salvaje 100 grs.
Zets de naranja
Cebolla brunoise 1 chica
Vino blanco 1 copita
Caldo de verduras, 500 ml.
Zuchinnis baby
Zanahorias baby

Procedimiento

Enrollar los bastones de queso con *jamón* cocido. Reservar.
Realizar un corte a las pechugas de *pollo*, formando un bolsillo.
Condimentar las pechugas con sal y *pimienta*. Colocar el rollo de *jamón* y queso en el interior.
Pasar las pechugas por huevo batido y luego por panko.
Refrigerar. Luego, freír, secar sobre papel de cocina y reservar.

Cocinar los arroces al estilo Risotto.

En una olla cocinar los zuchinnis y zanahorias a la inglesa.

Presentación

Cortar por el medio las pechugas, y disponerla sobre el arroz condimentado al final con el zets de naranja y a un lado las verduras baby.

PESCADOS

Los pescados son todos los seres comestibles de mar o agua dulce, alimento de primera categoría rico en proteínas, que puede muy bien igualarse con la carne; tiene además elementos minerales que ésta no posee, como son el yodo, el hierro, el potasio, etc.

Los pescados son alimentos de gran valor nutritivo, ya que poseen un gran número de vitaminas y minerales, al mismo tiempo proteínas de tanto valor alimenticio como las contenidas en los huevos o en la carne y sin la abundancia de colesterol de estos últimos. También poseen ácidos grasos no saturados, fundamentalmente para el organismo humano y difícil de encontrar en otros alimentos. Además su digestión y asimilación se realiza con mucha facilidad, razones todas ellas que les hacen altamente recomendables.

La división de los pescados entre "azules y blancos", enfocada bajo el punto de vista del contenido de grasa que poseen, es un poco compleja en cuanto a la exactitud de su definición, ya que existen muchas variedades que podrían considerarse "azules o blancos", dependiendo de la estación del año en la que sean capturado.

En general se denomina pescado "azul" aquel que tiene al 5% de grasa en su composición. Sin embargo, podemos observar que algunos pescados tradicionalmente considerados como "blancos" como el lenguado, alcanzan en cierta época del año, un contenido muy alto de grasa.

También se conocen estas clasificaciones:

Magros: Hasta un 2% y encontramos; merluza, abadejo, lenguado, anchoa de banco, besugo, brótola, mero, corvina, mero, pejerrey y tararira.

Semi-magros: van del 2% al 5%; trucha, salmón, boga, congrio, cornalito, pescadilla y rubio.

Grasos: van del 5% al 25%; atún, bonito, arenque, anchoíta, sardina, salmón, caballa, palometa, lisa.

Hay que entender que los lípidos presentes pueden variar en un mismo pescado según sea la carne de la parte ventral o dorsal, si está viviendo en el mar o en agua dulce (salmón, lisa) o como el pejerrey si es de agua dulce o de mar.

Otra forma de reconocer su tipología (grasos o magros) es observar su cola, generalmente los que terminan en V suelen ser los grasos y los planos magros. Ésto se debe a que los primeros son grandes nadadores y recorren grandes distancias, y para ésto necesitan acumular la grasa en sus músculos.

Los tipos de pescados fresco que pueden encontrarse en los mercados, varían según las zonas costeras. En las grandes ciudades, es posible encontrar casi de todo, pero en los pueblos y ciudades costeras, la oferta tiende a reducirse hacia las especies autóctonas, lo que por otra parte suele ser garantía de su frescura. Éste factor es fundamental a la hora de adquirir el pescado para su consumo.

Las preparaciones van a depender del método de cocción que se vaya a utilizar. En el caso de los pescados congelados, es recomendable adquirirlos de marcas de prestigio y en establecimientos de garantía. Si los procesos de congelación y descongelación son efectuados de forma correcta, no es fácil detectar si se trata de pescado fresco o congelado.



SEGURIDAD e HIGIENE

Para lavar los pescados y mariscos, lo ideal y recomendado es utilizar agua potable. Para su conservación en heladera (que no deberá pasar más de un día), se escogerá un recipiente profundo y se colocará hielo en la base, luego los pescados y/o mariscos y cubrirlos con otra capa de hielo. Durarán de ésta forma aproximadamente de 24 a 36 hs.

Al manipular pescados crudos lo recomendable es utilizar tablas de color azul, ya que éstas, son las recomendadas para dicho trabajo. En su defecto poseer una tabla específica blanca solo para crudos. Las marcas y notas para conocer el pescado fresco son:

Los ojos: ser salientes y brillosos, con vivos reflejados en la superficie exterior.

Las agallas o branquias: Deben presentar un color rojo vivo brillante.

El olor: Deben oler a eso, a mar, y recordar en nada al amoniaco.

Las escamas: debe ser viva, el mucus que recubre la piel acuosa y transparente.

Pigmentación de la piel: deben estar bien adheridas y desprendidas con mucha dificultad.

Rigidez de la carne: deben ser firmes y elásticas al tacto, de forma que al presionar con el dedo no deje huella exterior.

COCCIÓN DEL PESCADO

Existe un gran abanico de cocción de los pescados, pero la regla de oro es cocinarlos lo más rápido posible para obtener buenas texturas.

Una de las recomendaciones más importante a la hora de preparar pescados cocidos, es la de utilizar un **caldo corto**, en vez de agua. Este, que se prepara a base de una cocción de verduras y partes poco aprovechables de pescado, puede congelarse y no perder cuando llegue el momento de una preparación de este tipo.

“Cabe aclarar que el caldo corto debe estar cocido y condimentado en su totalidad y luego introducir el pescado, de otra manera como los tiempos de cocción son cortos, no se acentuaría la transmisión de sabores y nuestro pescado corre el riesgo de despedazarse dentro de nuestro caldo”.

Si vamos a cocinar pescados enteros no hay que olvidarse de hacerle unas incisiones en la parte más gruesa de 1 cm aprox. y separadas entre sí de 8 a 10 cm. Esto facilitará la penetración del calor para una cocción rápida y pareja. También es posible cocinarlos con escamas incluidas ya ésta forma una corteza exterior que evitan el pescado pierda sabor, solo restará, antes de la degustación, retirarlas junto con la piel.

En cambio sí poseemos filetes de pescado, una forma de obtener bien dorado el mismo es; secarlos bien con papel y luego enharinarlos ligeramente, quitar el exceso, y cocinarlo.



SECUENCIA DE LIMPIEZA

Ésta dependerá de la frescura de nuestro pescado. Si es muy fresco, primero hay que descamarlo y luego vaciarlo, haciéndole una incisión que recorrerá toda la parte ventral.

Si poseemos filetes congelados, su secuencia será del freezer a la heladera unas horas antes de utilizarlo, NUNCA a temperatura ambiente

Cómo vaciar un pescado



1. Cortar desde el orificio anal hasta la cabeza, pasando entre las aletas ventrales.



2. Con mucho cuidado retirar las vísceras, cortando con tijera la unión de estas a las agallas.



3. Con la ayuda de un papel retirar las partes negras que quedan, la grasa y la vejiga natatoria.



4. Con una tijera de pescado cortar en un extremo las agallas, para retirarlas.



5. Luego, cortar el otro extremo en la misma zona.



6. Cortar alrededor de las agallas.



7. Hacer lo mismo del otro lado y, con un papel, retirarlas. Las agallas deben manipularse siempre con papel porque pinchan y las heridas que producen se infectan.



8. Retiradas las agallas, enjuagar el pescado por dentro.



9. Secar la zona muy bien, utilizando papel.

Cómo realizar el descamado



1. Colocar el pescado sobre una tabla, apoyado como se muestra en la foto, para evitar que se arquee y que la fibra se rompa fácilmente. Con un descamador, retirar las escamas, siempre empujando desde la cola a la cabeza.



2. Una vez listo, enjuagarlo y pasarle un papel para retirar las escamas que puedan haber quedado.

Importante

- Antes de empezar a descamar, se debe tapar la baha con papel para evitar que se tape con las escamas.
- En el caso de no contar con un descamador, se puede utilizar el lomo del cuchillo.
- Al descamar, es importante prestar especial atención a la operación en las zonas de las aletas dorsal y anal, ya que por estos lugares se realizará luego un corte que no debe complicarse con la presencia de escamas.

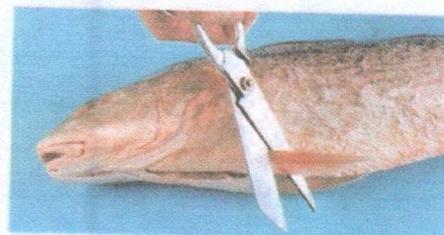
Cómo retirar las aletas



1. Con una tijera de pescado, retirar la aleta dorsal, dirigiendo el corte desde la zona que da a la cola hacia la que da a la cabeza.



2. Cortar las aletas pectorales.



3. Luego, cortar las aletas ventrales.



4. Retirar la aleta anal.



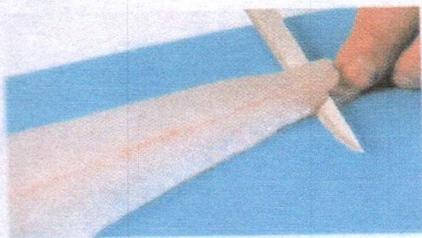
5. Quitar la aleta caudal. Al retirarla, se puede respetar la forma de la misma; sea recta o en forma de V.



Trabajo terminado.

Cómo retirar la piel de un filet

Esta técnica permite sacar la piel de filets en especies como el lenguado.



1. Colocar el filet en el borde de la tabla con la piel hacia abajo y hacer una incisión en la parte de la cola.



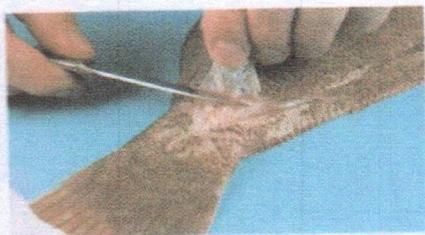
2. Mantener la piel bien tirante y cortar haciendo zigzag para evitar que la piel se corte.



Trabajo terminado.

Cómo retirar la piel de un pescado fresco entero

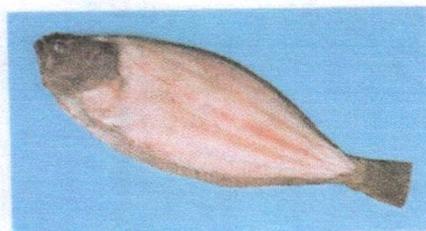
Esta técnica sólo es aplicable a pescados muy frescos, ya que, de lo contrario, se corre el riesgo de desgarrar la carne.



1. Cortar marcando la continuación de las aletas y con un cuchillo de oficio, levantar, raspando la piel en la parte de la cola.



2. Tomar esa porción de piel y tirar firmemente hacia la cabeza. Hacer lo mismo del otro lado. Enjuagar y pasar un papel.



Trabajo terminado.

Cómo retirar la piel de un pescado cocido



1. Cocido el pescado, hacer una marca alrededor de la cola.



2. Luego, marcar sobre las aletas dorsal y anal.



3. Con mucho cuidado, ir retirando la piel.

FILETEADO DE UN PESCADO PLANO

Se aplica al lenguado y a la palometa, de aquí obtendremos 4 filetes. De ellos, los que pertenecen a la parte blanca, la que se ubica hacia abajo cuando nadan, son más delgados que los de la parte oscura, la que se ubica hacia arriba. Para filetearlos hay que observar el siguiente procedimiento.



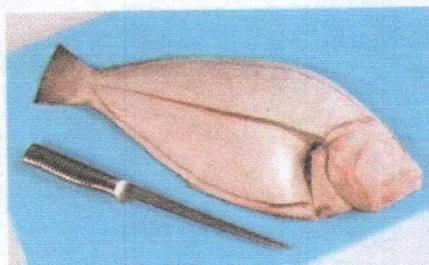
1. Con un cuchillo filet de sole, marcar por detrás de la aleta pectoral hacia la cabeza y hasta el espinazo. Realizar la misma operación del otro lado.



2. Realizar un corte en el centro del pescado para dividir los dos filets de arriba.



3. Hacer una incisión alrededor del cuerpo para separar la carne del nacimiento cartilaginosa de las aletas.



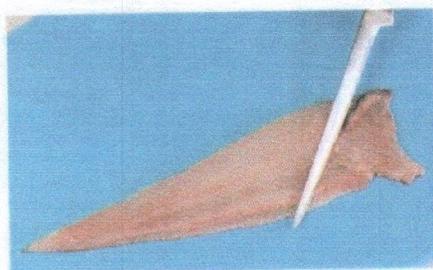
4. Proceder igual del otro lado.



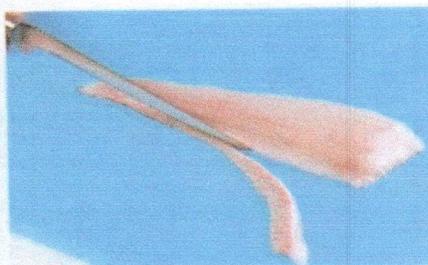
5. Con un cuchillo filet de sole retirar el filet, cortando bien pegado a la espina.



6. Terminar de retirar el filet.



7. Cortar la parte en donde estaban apoyadas las vísceras.



8. Emprolijar el filet, cortando la continuación de las aletas.



Trabajo terminado.

Despinado de un pescado plano

Aplicando ésta técnica, aseguramos que un lenguado quede absolutamente libre de espinas



1. Realizar un corte en el centro del pescado, detrás de la aleta pectoral y llegando hasta el espinazo, para dividir los dos filets de arriba.



2. Con un cuchillo filet de sole, cortar pegado a la espina hasta el nacimiento cartilaginosa de las aletas. Hacer lo mismo con el otro filet.



3. Con una tijera de cirugía, cortar todos los cartílagos que unen la espina central con las aletas.



4. Cortar del otro lado de la espina, bien pegado hasta la unión de los dos filets. Hacer lo mismo con el otro filet.



5. Con una tijera, cortar con cuidado la unión de la espina con la cabeza.



6. También con la misma tijera, cortar prolijamente la unión de la espina con la cola.



7. Tirar de la espina y retirarla completamente, despegándola de los filets de abajo.



8. Limpiar bien con papel y comprobar que no quedan espinas al tacto. De quedar alguna, retirarla con pinza.



Trabajo terminado.

FILETEADO DE UN PESCADO REDONDO

Aquí mostramos la técnica para un mero, pero se traslada prácticamente a todos los pescados redondos.

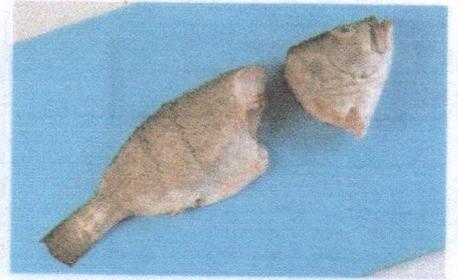
Retirar la cabeza



1. Con un cuchillo de chef realizar un corte detrás de la aleta pectoral en diagonal hacia la cabeza, pasando entre las dos aletas ventrales. Hacer lo mismo del otro lado.



2. En el punto donde se unen los dos cortes, cortar con el talón del cuchillo la espina para retirar la cabeza.



Trabajo terminado.

Retirar los filets



1. Colocar el pescado con la parte de la panza hacia nuestro cuerpo, apoyar la mano sobre el filet para que la piel se ponga tirante y el cuchillo penetre más fácil.



2. Un milímetro arriba de donde se encontraba la aleta dorsal, marcar con un corte a lo largo del pescado.



3. Cortar marcando un milímetro arriba de donde se encontraba la aleta anal. Hacer lo mismo con el otro filet. Se marcan los dos filets al principio porque si se saca un filet y luego se quiere marcar el otro, la tarea se dificulta porque la mano se choca con la tabla.



4. En el lugar donde se hizo la primera marca, cortar pegado a la espina, hasta llegar por la parte dorsal, a la columna.



5. Realizar el mismo corte por la parte anal.



6. Pasar el cuchillo de lado a lado para desprender la parte de la cola.



7. Cortar hacia la cabeza, realizando golpes secos para cortar las espinas.



8. Realizar la misma operación con el otro filet.

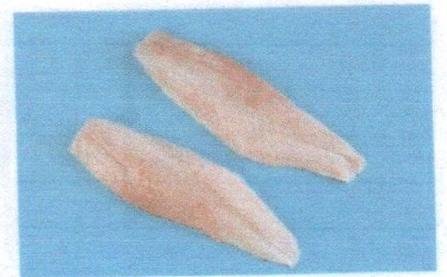
Emprolijar los filets y retirar espinas



1. Cortar por detrás de las costillas la parte en donde se apoyaban las vísceras.



2. Con una pinza, retirar las espinas que quedan, en el sentido de la fibra de la carne para evitar desgarrarla.



Trabajo terminado.

DESPINADO DE UN PESCADO REDONDO

Éste método es esencial para rellenar pescados. Se utiliza para despinar pejerreyes, trillas, corvinas, besugos, lisas, truchas y chernias.



1. Colocar el pescado con la parte dorsal hacia el lado que se utiliza el cuchillo y la mano, sobre el filet. Realizar un corte a lo largo del espinazo desde la cabeza hasta la mitad de la segunda aleta dorsal.



2. Realizar la misma operación hacia el otro lateral.



3. Con una tijera de pescado, cortar el espinazo bien pegado a la cabeza y junto a la cola.



4. Retirar suavemente el espinazo.



5. Limpiar bien con papel, retirar el peritoneo.



6. Con una pinza, retirar las espinas muy pequeñas que quedan cercanas a la cabeza.



7. Con la ayuda de una tijera, retirar la continuación de las aletas ventrales, con lo que quedará un pequeño orificio.



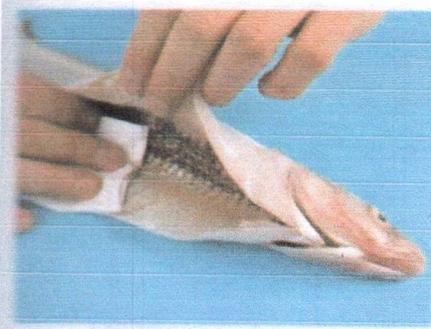
Trabajo terminado.

Para rellenar

Esta técnica se utiliza no sólo para despinar sino que es ideal para despinar pescados para rellenarlos. En este caso, se los eviscera por las agallas. Es aplicable a la mayoría de los pescados redondos que se pueden rellenar, siempre que sean medianos o chicos, entre ellos, pejerrey, trucha, trilla y Gran Paraná.

DESPINADO DE UN PESCADO REDONDO POR LA PANZA

Aplicable a pescados como a trucha, trilla y pejerrey, se realiza para poder saborearlos en salsas o fritos.



1. Retirar las partes negras con la ayuda de un papel.



2. Con un cuchillo de oficio, cortar bien pegado a las costillas desde la panza hacia el lomo.



3. Realizar la misma operación con el otro filet.



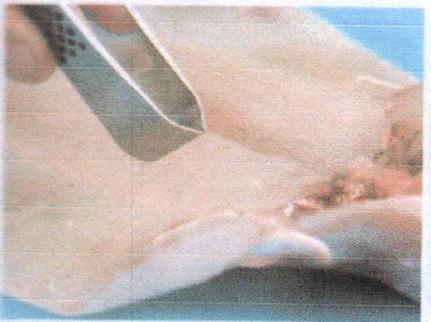
4. Cortar con tijera la espina, bien cerca de la cola.



5. Cortar la espina bien pegado a la cabeza.



6. Con mucho cuidado, retirar todo el espinazo.



7. Con una pinza, retirar las espinas que quedan cercanas a la cabeza.



Trabajo terminado.

NACIONAL DEL

FILETEADO POR LA CABEZA

Aquí presentamos la técnica para un salmón, pero también es aplicable a la trilla y al pejerrey.

Retirar la cabeza



1. Colocar el pescado sobre la tabla y, con un cuchillo de chef, realizar un corte por detrás de la aleta pectoral en diagonal hacia la cabeza, pasando entre las dos aletas ventrales. Repetir la misma operación del otro lado.



2. En el lugar donde se unen los dos cortes, cortar la espina con el talón del cuchillo, para retirar la cabeza.

Retirar los filets



3. Ubicar el salmón con la parte de la cabeza hacia adelante y la parte dorsal, opuesta al cuchillo. Realizar un corte desde el orificio anal hasta la cola para desprender el espinazo de esa parte del filet. Realizar la misma operación con el otro filet.



4. Colocar el pescado con la parte de la panza hacia nuestro cuerpo y comenzar a cortar con el cuchillo por donde estaba la cabeza, bien pegado a la espina central, en dirección a la cola, hasta retirar el filet.



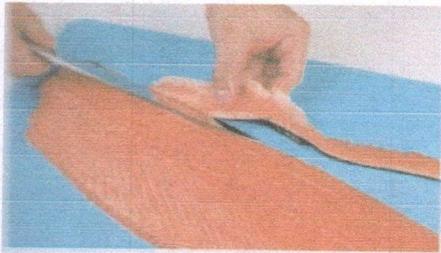
5. Sin cambiar de posición el pescado, colocar el cuchillo debajo del espinazo, que queda pegado al otro filet, y cortar hacia la cola hasta separar el filet del espinazo.



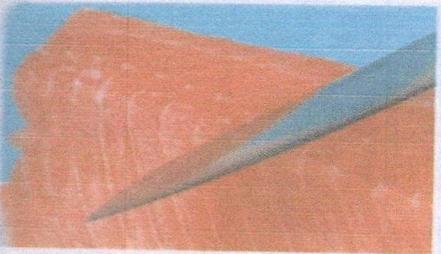
6. Cortar por detrás de las costillas la parte en donde se apoyaban las vísceras del pescado.

Fileteado de pescados pequeños

Esta técnica es especial para filetearlos sin que se rompan. Aquí se hace la demostración con una trilla.



7. Emprolijar el filet, cortando la continuación de las aletas.



8. Con el lomo del cuchillo, rozar las espinas para que se levanten y sea más fácil retirarlas.



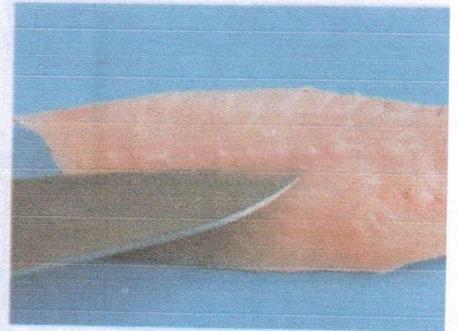
9. Con una pinza, retirar las espinas que quedan en el centro del filet.



Trabajo terminado.



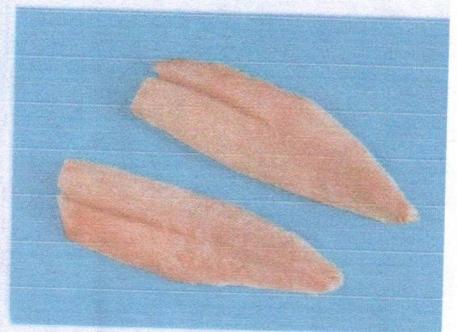
1. Retirar la cabeza como en todos los pescados. Utilizar un cuchillo de oficio para cortar la espina dorsal, eliminando las espinas que se ubican en forma perpendicular desde la cabeza a la cola. Realizar la misma operación con el otro filet.



2. Realizar un corte en V al costado de las espinas.



3. Retirar las espinas juntas con una pinza.



Trabajo terminado.

CLÁSICAS RECETAS

A continuación haremos un breve repaso de los métodos más utilizados para cocinar pescados con sus nombres reconocidos mundialmente.

- *Court – Bouillon: Cocción en agua salada o caldo corto*
- *Pocheado, o en un caldo muy reducido.*
- *Braisage (braseado).*
- *Cocción au bleu.*
- *Cocción por fritura*
- *Cocción por mantequilla, o á la meunière.*
- *Grill.*
- *Au Gratín (al gratén)*

Court - Bouillon. Existen diversas recetas para preparar este caldo corto, pues dependen del pescado que se deba cocer. Intervienen agua, vinagre, sal, zanahorias, cebollas picadas, tomillo, laurel, perejil y pimienta, por regla general, variando la cantidad de los ingredientes, según la experiencia y buen oficio del chef, para algunos pescados se agrega vino blanco; para otros, tinto. Los pescados tratados de esta manera se acompañan de papas cocidas por separado en el mismo caldo y salpicadas de perejil picado. Las salsas se sirven aparte, y existen infinitudes de salsas además de la mayonesa y la tártara.

Braisage (Braseado) Se emplea para salmones enteros o a rodajas, y pescados análogos de buen tamaño. Se puede proceder a braisage o braseado, bien utilizando un fondo en que interviene vino blanco o tinto y fumet de Pescado más verduras, hasta cubrir tres cuartos la altura del pescado. El fondo de cocción, convenientemente desgrasado, sirve para elaborar la salsa que acompañará al servicio.

Au bleu. Término francés define un método de cocción aplicado a pescados de agua dulce como la trucha, pejerrey. Las truchas de río fueron el pescado con más intensidad utilizado según este método, un caldo corto con vinagre, sal y hierbas aromáticas da una tonalidad azul a su piel.

Fritura. En Manteca: Es procedimiento para pescados o, todo lo más, mediados, en cuyo caso hay que hacerles alguna incisión en el cuerpo. La fritura se hace con aceite, porque puede llegar a mayor temperatura, sin hervir, que la mantequilla.

Todos los pequeños pescados, que admiten este procedimiento, palidecen ante las frituras con aceite.

En Aceite: Grandes clásicos de nuestra gastronomía regional, aquí lo conveniente es proteger al pescado con un empanado (pan rallado, semillas o panko), enharinado solo o con una mezcla de huevo batido y especias, aquí el más conocido se denomina a la romana.



À la Dugléré: À la Dugléré es la descripción de la guarnición o salsa elaborada con tomate, echalotes, cebolla, perejil y Veloutè, fue creación de Adolphe Dugléré, discípulo de Carême.



Grill. Se emplea para pescados enteros en general al que se le practican algunas incisiones para facilitar la acción del calor. Si los pescados son de carne blanca, es aconsejable un enharinado previo y ungirlos con aceite o mantequilla antes de colocarlos sobre el grill. Si son pescados muy grasos, como el salmón, no es necesaria la harina, pero si el rociarlos con aceite especiado o manteca fundida especiada ligeramente. Para los pescados de carnes muy delicadas se emplea un grill especial, con doble emparrillado. De todas formas, usar un pescado de buen tamaño entero es para que se luzca el maître de sala frente a los comensales, ya que su destreza a la hora de quitarle la piel, espinas y servir las porciones con guarnición solo la realizará con una cuchara y tenedor (Trinchar).

Gratén. Consiste en colocar el pescado crudo en una fuente al horno, con una salsa adecuada que es el agente del gratén, es decir, de la costra o corteza tostada que se formará en la superficie de la pieza tratada.

Ahumado: Consiste en exponer a los alimentos al humo que producen algunas maderas, las maderas recomendadas son el roble, nogal, caoba, abedul, fresno.

Los pescados ahumados tienen ventajas en cuanto a su conservación y en cuanto a su versatilidad para la preparación de múltiples recetas. El salmón, rey de los ahumados, pero hay otros como el arenque, la caballa, el bacalao que también pueden ahumarse.

El ahumado típico de pescado es en frío (28-32°C), el ahumado frío no cuece la carne, no coagula las proteínas, no torna inactivas las enzimas de putrefacción, o elimina los patógenos del alimento, y por lo tanto es preciso recurrir al almacenamiento refrigerado para conservar el pescado.

En caliente (70-80°C), utiliza una corriente de aire

El envasado al vacío, también ha incrementado la duración en óptimo estado de los pescados ahumados en especial y de los pescados y mariscos en general.

Lenguado en Papillote

Ingredientes

- 1 filet de lenguado
- Ajo - echalote - hinojo - albahaca - aceitunas negras - apio
- 2 Champignones
- 3 camarones
- 1 tomate perita
- Perejil
- Clara de huevo
- Manteca

Papillote

Cortar en forma de corazón 4 trozos de papel manteca (1). Pintar con aceite y salpimentar. Apoyar el filete de pescado elegido, salpimentarlos y esparcir por encima el ajo, echalote, el hinojo, albahaca, aceitunas y apio. Distribuir por arriba los champignones, camarones y tomate (2). Salpimentar nuevamente y espolvorear con el perejil. Pintar con clara de huevo los bordes del papel (3). Hacer una especie de repulgue para cerrar herméticamente (4). Cocinar en horno 10 min.



MARISCOS

Según la Academia Española, "cualquier animal marino invertebrado, y especialmente el molusco o crustáceo comestible". Ya sean vivan en el mar o río, poseen una larga tradición en la gastronomía de todo el mundo y es conveniente conocer sus características para realizarles una correcta manipulación. En Argentina hay dos subgrupos de importancia económica: "**Crustáceos y Moluscos**". Existe también un tercer subgrupo, al cual pertenecen los erizos.

Los Crustáceos, cuyo cuerpo está cubierto por un caparazón duro, se dividen en:

Reptantes: se consumen la cola, la pata y pinzas.

Nadadores: se consumen la cola.

Entre los Moluscos, podemos encontrar cubiertos por una valva (Univalvos) o dos Valvas (Bivalvos), o bien los provistos de tentáculos (Gasterópodos y Cefalópodos)

Debido a la alta posibilidad de contaminación de estos animales, sólo son aptos para el consumo los que proceden de zonas costeras absolutamente salubres o de viveros autorizados. se han de capturar en las épocas en que esté permitido, respetando los periodos de veda y el tamaño mínimo de ejemplares.

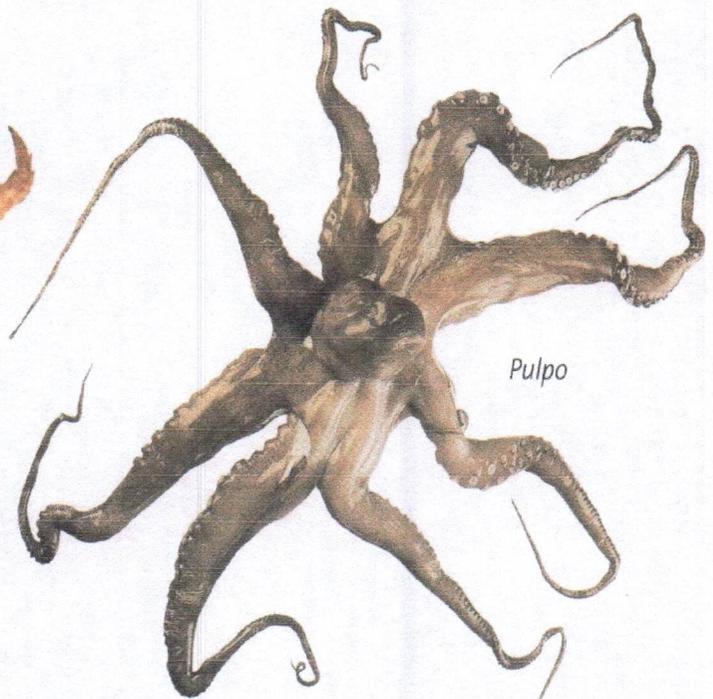
Centolla



Ostras



Pulpo



SEGURIDAD e HIGIENE

Existen diferentes formas de determinar si el marisco está en buen estado para el consumo. Para ello se deben tener en cuenta algunos detalles importantes.

MARICOS VIVOS

- El caparazón de la langosta debe ser azul verdoso, duro y pesado.
- Las langostas deben elevar sus colas cuando se las levanta y los cangrejos mover sus patas.
- Las conchas de almejas, ostras, mejillones, berberechos deben estar bien cerrada; que estén algo abiertas indican que están muertas.

Para determinar si los están, se deben golpear suavemente las conchas y están han de cerrarse, de lo contrario indican que están muertas.

- Al sacarlo de la concha, los moluscos deben tener un color cremoso y estar libres de olores.
- Las vieyras deben ser firmes y tener olor dulce y fresco.
- Los mariscos vivos se deben recibir y almacenar es su recipiente original a una temperatura inferior a 7°C

MARICOS MUERTOS

- Las langostas y los cangrejos cocidos deben tener la carne color crema o blanco nieve y los caparazones deben ser brillantes y de color rosado.
- Cualquier marisco congelado debe ser desechado inmediatamente cuando tiene olor a amoniac.

EMPAQUE - ENVASE

- Si posee hielo, éste debe estar completamente limpio.
- Los productos crudos, vivos, cocidos deben ser entregado en empaques separados.
- Los mariscos congelados se deben recibir y almacenar a -18°C o menos.
- Es conveniente que los bivalvos no pierdan el líquido que en su interior poseen, de lo contrario acorta su vida útil.
- Todos los mariscos deben provenir de fuentes habilitadas, certificadas y registradas. El organismo que certifica su aptitud para el consumo es el SENASA- Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria-.



LOS CRUSTACEOS

Son los que poseen una caparazón dura, gambas, langostas, bogavantes, cangrejos, cigalas. Estos crustáceos de diez patas se dividen en dos grandes sub-ordenes.

- **Natantia:** decápodos, de cola larga nadadores (camarones, langostinos, gambas), habitan las profundidades del mar hasta las aguas dulces de todo el planeta, su cuerpo es delgado, la caparazón acaba en punta, la escama de las antenas está muy desarrollada, la parte de la cola tiene la longitud del caparazón,
- **Reptantia:** entre ellos, cangrejos, centollas y langostas. Se diferencian de los langostinos por su caparazón y tienen el dorso achatado en la zona ventral, poseen dos poderosas pinzas, situadas en el primer par de patas. Carecen de escamas en las antenas o la tienen reducida con relación al sub-orden Natantia. La parte de la cola es frecuentemente más corta que el caparazón. Los apéndices de la parte posterior del cuerpo ya no son utilizados para nadar.

Langosta y Bogavante

Son, junto con las ostras “los frutos del mar” que desde la antigüedad han gozado del mayor prestigio gastronómico. A ello ha contribuido su tamaño y lo fastuoso de su aspecto, que permite a los cocineros preparar los platos de decoración más suntuosa. Un método que nos ayudara a reconocer su vitalidad antes de comprarla, consiste en tocar los cuernos frontales que tienen sobre los ojos, una langosta fresca y viva reacciona enseguida, agitándose. A simple vista también podemos dar cuenta de su vitalidad, su cola ha de estar siempre enrollada hacia adentro, si la levantamos ha de golpear fuertemente con su cola. Su color, en estado vivo, como el resto de los que poseen caparazón será de color gris oscuro con tintes claros en algunos sectores.

Las formulas o recetas son comunes.



MOLUSCOS

Hay tres clases de moluscos:

1. **GASTEROPODOS:** Son los moluscos con un pie ventral que le sirve para desplazarse, una concha de una sola valva arrollada en espiral con o sin opérculo y cabeza con tentáculos sensoriales. Hay que tener en cuenta que son animales sucios, por lo que deben limpiarse perfectamente antes de su preparación, sobre todo en el caso de caracoles de jardín.
2. **BIVALVOS o LAMELIBRANQUIOS:** Tienen branquias en forma de láminas y una concha con dos valvas que se articulan en una charnela. Son muy apreciados en la cocina, tanto para auxiliares de diversos platos, como para su consumo directo, incluso vivos (ostras y almejas). Entre los más comunes tenemos:
 - ◆ **Ostras**, de las cuales hay varios tipos: la ostra común, la más apreciada, se come viva y en fresco. Su calidad se debe apreciar en el momento de abrirlas; deben estar limpias, brillantes y con olor a mar. Al rociar con gotas de jugo de limón se aprecian los movimientos del animal. El ostrón del Mediterráneo, y la ostra perlera.
 - ◆ **Vieyras**
 - ◆ **Mejillón y el dátil de mar.**
 - ◆ **Berberechos.**
 - ◆ **Almejas y sus diversas clases de tamaños y calidad.**
 - ◆ **Las Navajas**, que tienen una concha alargada que recuerda a una navaja cerrada.

3. **CEFALOPODOS:** Poseen una concha interna y los pies en la cabeza- de allí el nombre-. Están provistos de ventosas una bolsa de tinta que utilizan al huir para despistar a su depredador. Los más conocidos son los octópodos y los decápodos.

4. **Los octópodos;** pulpos tienen ocho brazos y dos tentáculos, molusco marino y carnívoro, presente en aguas de climas templados y tropicales de todo el mundo. El pulpo se caracteriza por tener un cuerpo blando. Se ha de tener mucha precaución al momento de su cocción ya que de ella dependerá que su carne quede justa y tierna.

Son decápodos; el calamar, calamarettis, sepias, ellos también deberán cocinarse por un breve periodo, ya que un exceso de cocción endurecería su carne. Son utilizados en todos los países del mediterráneo y posee un consumo masivo. Acepta diferentes preparaciones, a la parrilla, rebozados, en sopas guisos, salsas, rellenos, etc.

El calamar debe su nombre a que su concha interna tiene la forma de una pluma. Las patas son de dos tipos: ocho llamadas brazos y dos que tiene una longitud mayor, los tentáculos, móviles y flexibles, con los que capturan a sus presas y las llevan a su boca, sus brazos están cubiertos por ventosas.



Los moluscos pueden proceder de criaderos naturales, en los que se favorecen las condiciones naturales del medio, acondicionando las zonas de desove y propagando las plantas acuáticas con las que se alimentan. También pueden proceder de explotaciones artificiales, en la que se regula la fecundación y el desarrollo, y en las que se crea el clima apropiados y se controlan las enfermedades o agentes contaminantes de los moluscos.

- **Las ostras** se reproducen entre diciembre y marzo, cada ejemplar pone un dos millones de huevos al año.
- **Los mejillones**, son auténticos barredores que se pueden alimentar de las aguas fecales a la salida de las cloacas, por lo que hay que evitar recogerlos de esas zonas, a pesar de que su tamaño y aspecto externo sea excelente. Es, en consecuencia, uno de los moluscos más sucios y uno de los que hay que cuidar en la depuración.
- **Las almejas**, se crían de manera similar a las ostras. Se emplean bandejas de madera para su reproducción y se trasladan a los criaderos naturales cuando alcanzan 1cm de diámetro.



LAS OSTRAS



1. Ubicar la ostra sobre un paño amplio como para doblarlo y envolver con él la ostra. Colocarla con la valva plana hacia arriba.



2. Posicionar el abreostras a la altura del músculo aductor, colocando el dedo pulgar sobre la hoja a un centímetro de distancia de la punta.



3. Deslizar el abreostras hacia delante para abrir la ostra.



4. Otra opción es introducir el abreostras por la punta de la ostra.



5. Deslizar el abreostras hasta donde está el músculo aductor, manteniendo la ostra bien firme.



6. Levantar la valva superior, dejando la carne y el jugo en la valva que es cóncava.



7. Desprender la ostra de la valva, pasando el abreostras por debajo de la misma y desprendiendo el músculo que la sostiene.



8. Volcar el jugo de la ostra en otro recipiente y reservarlo.*

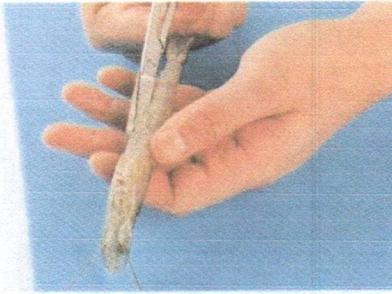
* Importante

En caso de utilizar este jugo, colarlo previamente porque puede contener restos de valva.

LANGOSTINOS



1. Tomar el langostino con la mano y retirarle las patas con los dedos.



2. Con una tijera, cortar la carcaza muy fina que tiene del lado del abdomen.



3. Retirarle la carcaza, tomando de a una o dos anillas y dejándole la cabeza y la cola.



4. Con un cuchillo de oficio, hacer una pequeña incisión en la parte más cercana a la cabeza.



5. Con la punta del cuchillo de oficio, retirar el intestino (desvenar).



6. Con una tijera, emprolijar la cola cortando la sección puntiaguda.



7. Con un cuchillo, cortar en V la cola.



8. Langostino listo.

VIEYRAS



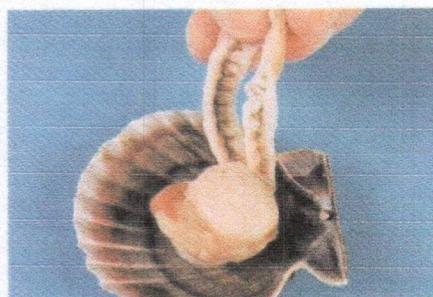
1. Colocar un trapo sobre la tabla y sobre él la vieyra con la parte cóncava para abajo. Pasar un abrebivalvos a la altura de los músculos aductores desde las orejas hacia la parte redondeada.



2. Deslizar cuidadosamente el cuchillo hasta separar los músculos.



3. Levantar la valva superior con mucho cuidado para evitar lastimar la carne.



4. Con los dedos índice y pulgar, retirar la pollera que es la parte negra que rodea la carne más sabrosa.



5. Con una cuchara, retirar el cayo y el coral, cortando por la unión del callo a la valva. El cayo es la parte más dura de la carne.



6. Con los dedos, separar el coral del cayo.



7. Trabajo terminado con la vieyra dividida en sus respectivas partes.

MEJILLONES



1. Antes de limpiar los mejillones es conveniente dejarlos en agua de mar o en su defecto con agua con 30 g de sal gruesa por litro, para que se vayan purgando y largando la arena que puedan tener.



2. Una vez purgados los mejillones, igual se mantienen sucios por fuera y es necesario continuar con su limpieza.



3. Con un cepillo o la parte de atrás de un cuchillo de oficio, raspar las valvas de los mejillones para retirar los restos de coral que puedan tener adheridos.



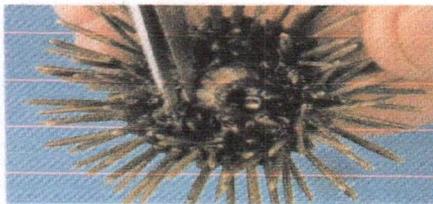
4. Tomar el viso con el dedo índice y pulgar y tirar fuertemente para retirarlo.



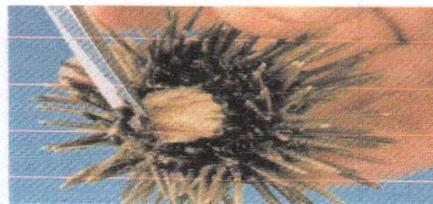
5. Mejillón limpio.

LOS ERIZOS

Para abrirlos



1. Tomar el erizo con una mano y con la otra, abrirlo con una tijera con puntas.



2. Levantar la parte superior del erizo y retirar las partes duras.



3. Una vez hecho esto, se verán las cinco lenguas de color amarillo-anaranjado.

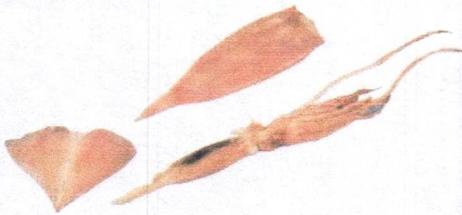


4. Con unas pinzas, retirar cada una de las lenguas.



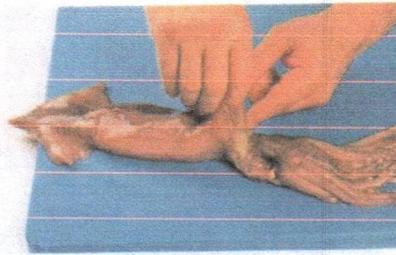
5. Retirar el agua que queda en el interior y reservarla.

CALAMAR

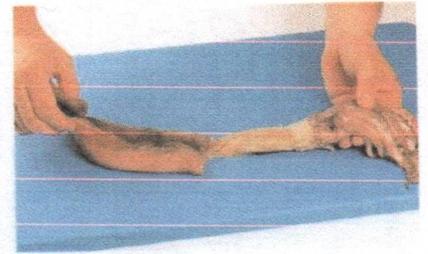


El calamar tiene tres partes comestibles que son los tentáculos, la aleta y el tubo o bolsa.

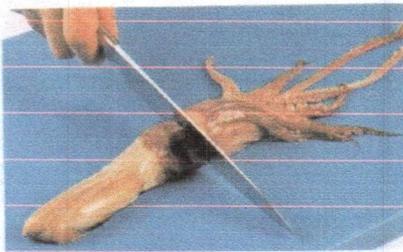
Limpieza



1. Separar del calamar la parte más oscura del tubo, donde están sujetas las vísceras.



2. Tomar el calamar de los tentáculos y de la aleta y tirar firmemente para separarlo.



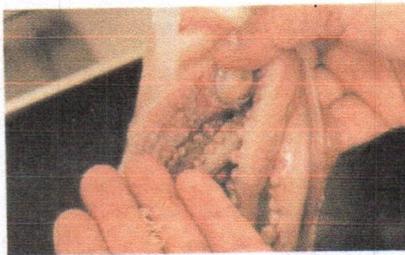
3. Tomar la parte de los tentáculos y cortar debajo de los ojos para separar las vísceras de los tentáculos.



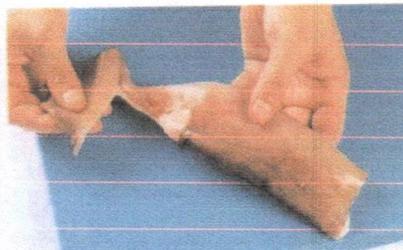
4. Para retirar el pico, tomar los tentáculos y realizar una leve presión a los costados del mismo, que se encuentra en el centro de los tentáculos.



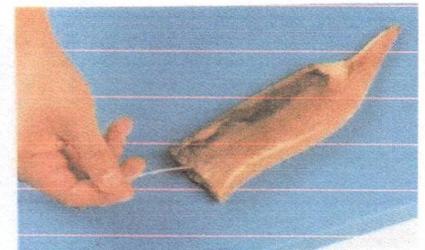
5. Tomar los tentáculos y, debajo del chorro de agua fría, frotar las ventosas con los dedos.



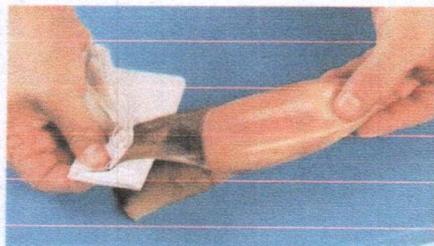
6. Retirar unos pequeños aros que se encuentran en los extremos de las ventosas para evitar que al comerlos, se tenga la sensación de estar masticando arena.



7. Tomar el tubo y con los dedos separar la aleta.



8. Tirando suavemente, retirar la pluma, que es el esqueleto, ubicada en la parte más oscura en la zona inferior del tubo.



9. Luego, con la ayuda de un papel, retirarle la piel al tubo para que quede totalmente blanco.



10. Dar vuelta el tubo y limpiarlo debajo del chorro de agua.



11. Tubo listo.

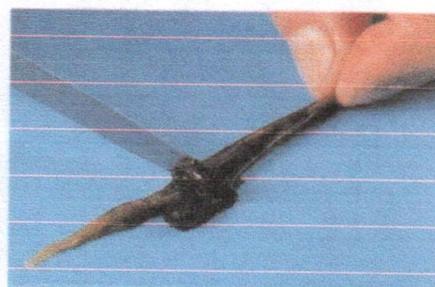
Para recuperar la tinta del calamar



1. Tomar las vísceras y ubicar dónde está el depósito de tinta. Este lugar se identifica porque es una pequeña línea oscura en uno de los lados de las vísceras.



2. Tomar un cuchillo de oficio y pasarlo por debajo del depósito de tinta hasta retirarlo.



3. Hacer una incisión en el depósito de tinta para retirarla.

Para preparar rabas



1. Para cortar rabas, tomar el tubo de calamar y disponerlo sobre una tabla.



2. Con un cuchillo de *chef*, cortar aros de aproximadamente 1 cm de ancho.



3. Rabas listas.

CARACOLES

Limpieza y depuración



1. Colocar los caracoles en una caja cerrada pero con suficiente ventilación.



2. Alimentarlos a base de harina de maíz, queso o rúcula durante 24 horas.



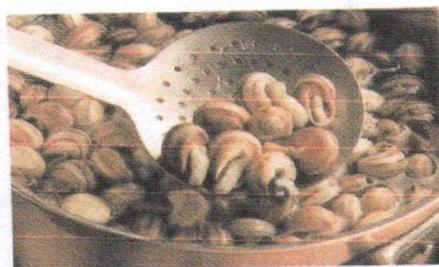
3. Dejarlos en ayuno durante 24 horas para que se vayan purgando.



4. Una vez purgados, colocarlos en un bol y lavarlos en abundante agua para retirarles todas las partes no deseadas que quedan en el exterior.



5. En otro bol, colocar agua, sal, vinagre y harina para lavarlos allí por última vez y retirarles todas las partes babosas.



6. Una vez limpios, cocinarlos a partir de agua tibia para que salgan de sus caparazones. Una vez que salen, subir el fuego y cocinar 2 minutos más.



7. Al cabo de los 2 minutos a fuego fuerte, sacarlos de la olla y con la ayuda de un palillo, retirarlos del caparazón.

COCCIONES RECOMENDADAS

En cuanto a la cocción de mariscos, es importante que no se pasen, pues quedarían blandos y perder una gran parte de su sabor. Si después se han de guardar en el frigorífico hasta el momento de consumirlos, es aconsejable cubrir la fuente con un paño mojado para evitar que se seque demasiado.

LANGOSTA Y BOGAVANTE

Para que estos grandes crustáceos no arqueen sus colas durante la cocción, podemos recomendar dos técnicas:

Técnica 1



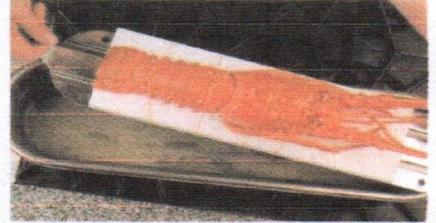
Tomar la langosta e introducirle por el ano y a lo largo de todo el cuerpo un palo de *brochette*.

Técnica 2



Atar la langosta a una tabla.

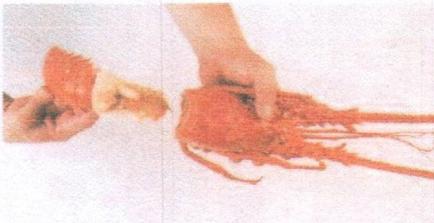
Inmersión en agua



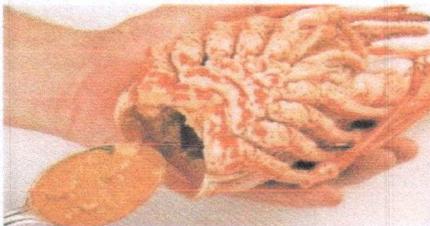
Aplicadas las técnicas 1 ó 2, colocar agua en una olla y llevarla a ebullición con 70 g de sal por litro y colocar la langosta. A los dos minutos, retirarla, de modo de matar la langosta, pero no cocinarla.

Cocción en un líquido

Una vez que la langosta está muerta, si se la quisiera seguir cocinando en un líquido, proceder de la siguiente manera:



1. Retirarle la cabeza.



2. En este momento se verá el coral. Retirarlo y conservarlo (es muy sabroso para preparar salsas o mantecas compuestas).



3. Llevar a ebullición un caldo corto para cocción de crustáceos (ver pág. 46). Colocar la langosta y cocinar unos 4 minutos. *

* Importante

En el caso de querer cocinar un bogavante, antes retirar las pinzas y cocinar la cola y las pinzas por separado, ya que la cola lleva 4 minutos de cocción y las pinzas, 6.

Obtención de la carne

Una vez cocida la langosta, la carne se obtiene de la siguiente manera:



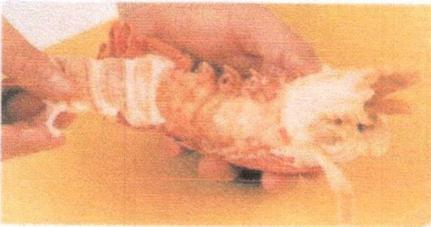
1. Tomar la cola con la parte abdominal hacia arriba.



2. Con una tijera, cortar las patas.



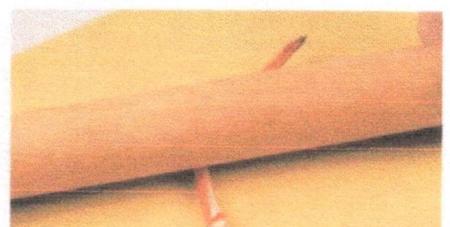
3. También cortar la parte abdominal pegada a las anillas.



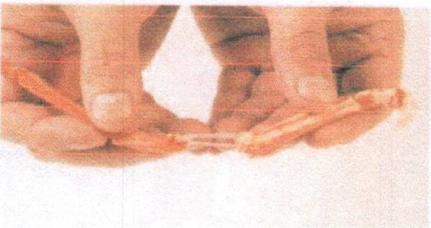
4. Retirar la carcaza de la parte abdominal.



5. Recuperar la carne de la cola.



6. Con la ayuda de un palote, aplastar las patas.



7. Separar las patas por la articulación central.



8. Con una tijera de punta, separar la carne pegada a la carcaza de las patas.



9. Retirar la carne.



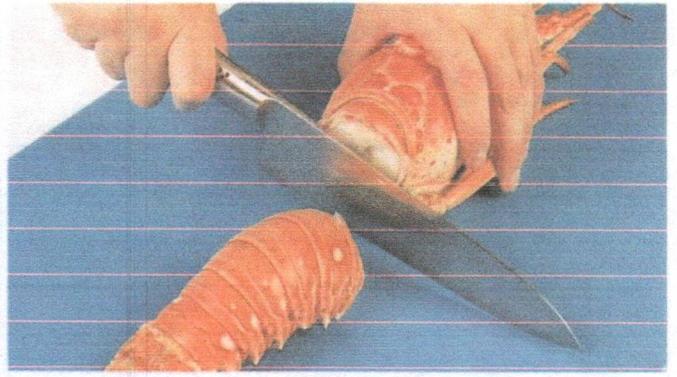
10. Carne de las patas lista.

En el caso del bogavante

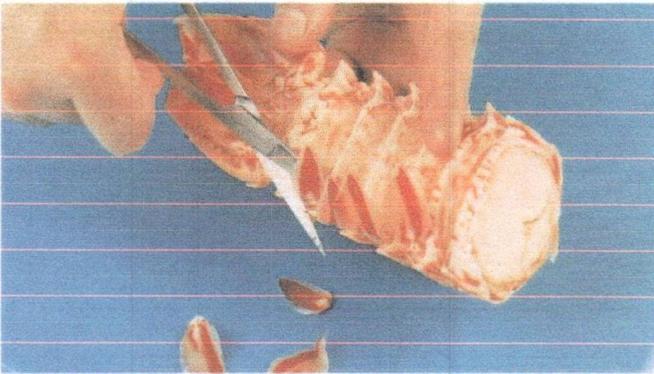
Para retirar la carne de las pinzas, colocarlas sobre la tabla con la parte más irregular hacia arriba. Apoyar el talón del cuchillo sobre la misma y delicadamente, separar la pinza en dos, teniendo la precaución de no lastimar la carne. Luego, retirarla con cuidado.



1. Colocar el bogavante o langosta con la parte abdominal sobre la tabla y lo más plano posible.



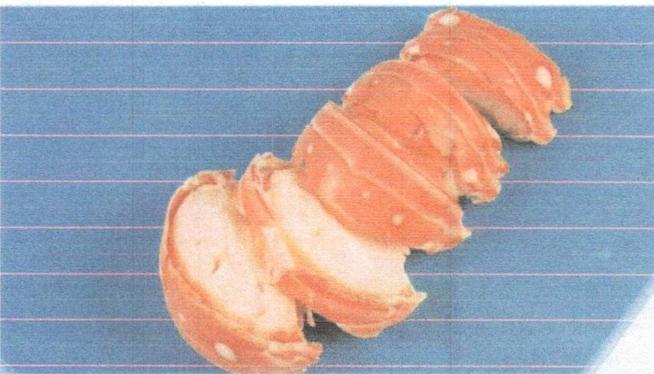
2. Con un cuchillo de *chef*, separar con cuidado la cabeza de la cola.



3. Con una tijera, retirar todas las patitas que hay a los costados de la cola.

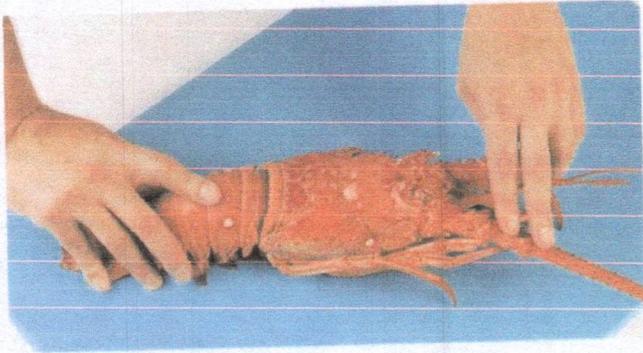


4. Cortar la cola con cuchillo, separando cada una de las anillas.



5. Langosta trozada.

Trozado crudo para grillar



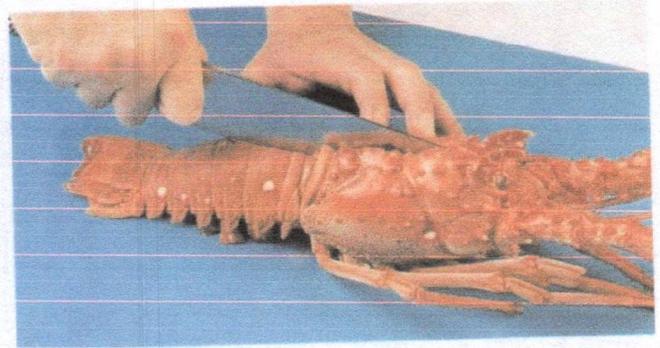
1. Colocar la langosta con la parte abdominal contra la tabla y de manera lo más plana posible.



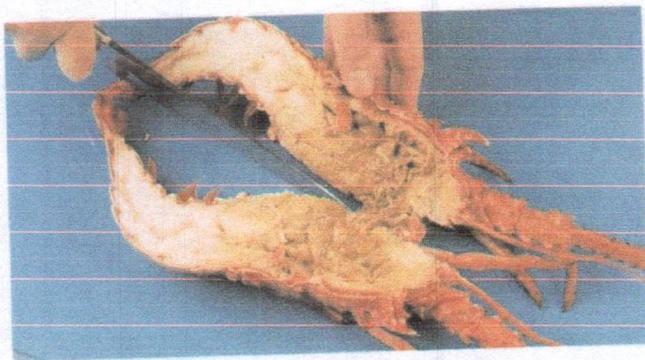
2. Con un cuchillo de *chef*, ubicando el filo hacia la cabeza, penetrar en el centro de la misma.



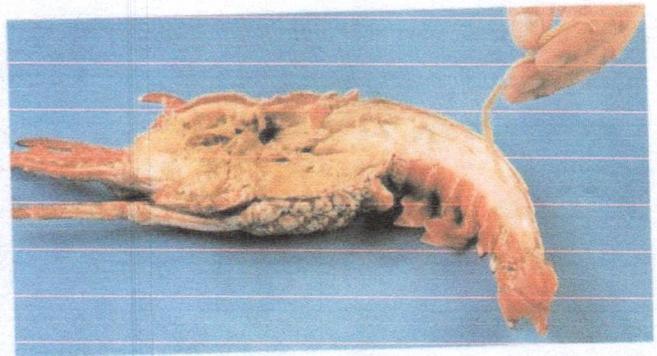
3. Bajar el cuchillo a manera de guillotina, separando la cabeza en dos.



4. Levantar el cuchillo, colocarlo nuevamente en el centro de la cabeza pero, en este caso, con el filo hacia la cola y cortarla en dos.



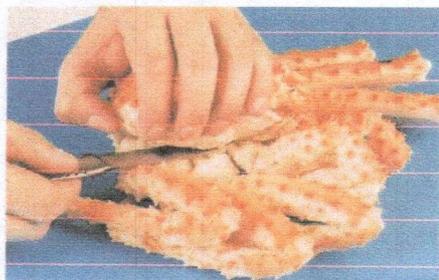
5. Langosta cortada a la mitad.



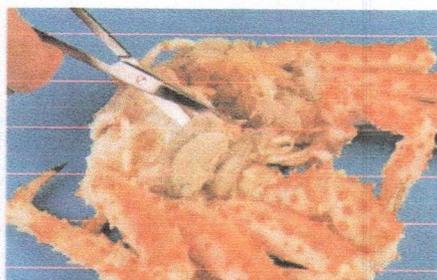
6. Por último, desvenar (retirar el intestino).

CENTOLLA

Una vez cocida, es necesaria trozarla para que pueda ser consumida. Aquí se partió de una centolla cocida en un Court Buillon



1. Tomar la centolla, colocar la parte abdominal contra la tabla y con un cuchillo de oficio, ir separando la parte superior de la carcaza.



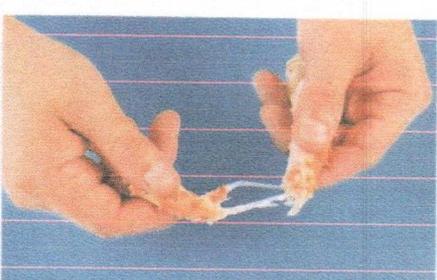
2. Con una tijera, terminar de separar la parte central de la centolla.



3. Con una cuchara, retirar las partes cremosas.



4. Separar las patas y las pinzas del cuerpo.



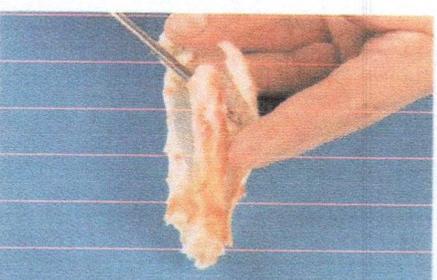
5. Cortar las patas en la articulación del medio.



6. Colocar las patas contra la tabla y con el lomo de un cuchillo de *chef*, quebrarla, sin lastimar la carne.



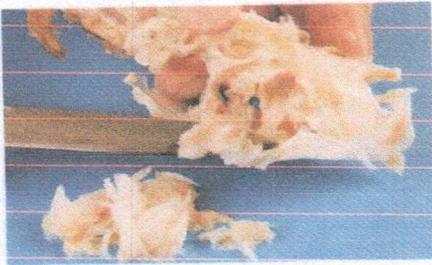
7. Con una tijera, abrir la carcaza que cubre la pata.



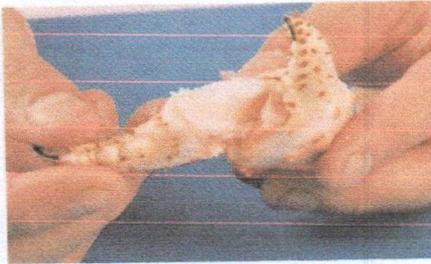
8. Con la punta de una *brochette* o una aguja de bridar, retirar la carne.



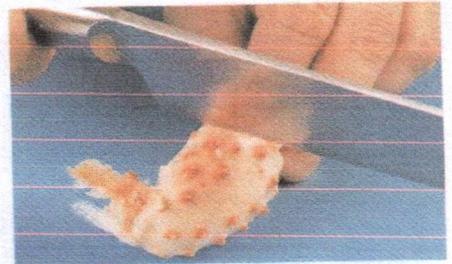
9. Cortar lo que queda de la carcaza en dos.



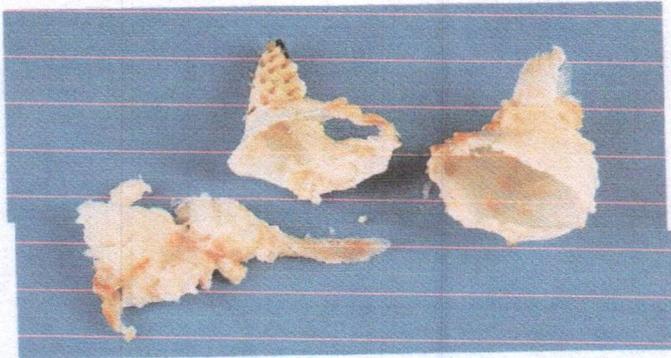
10. Con un cuchillo de oficio, retirar la poca carne que queda, que se utiliza para rellenos porque queda deshilachada.



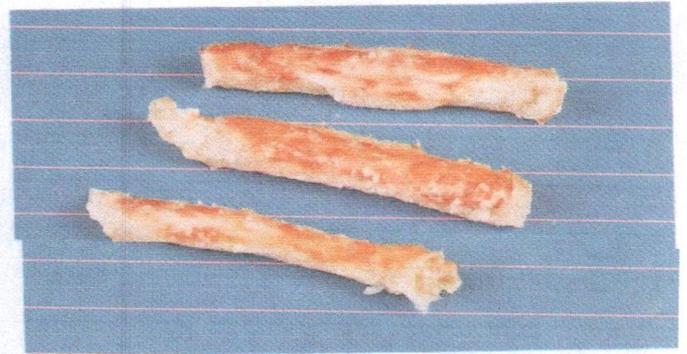
11. Por la articulación, separar la pinza en dos.



12. Apoyar la pinza sobre la tabla y con el talón de un cuchillo de chef, quebrarla.



13. Carne de las pinzas.



14. Carne de las patas.

En la Argentina las centollas se pueden conseguir crudas, cocidas o congeladas. También es posible conseguirlas enteras, caso en el que hay hacer todo el trabajo técnico que aquí describimos. También es posible conseguir la carne de las patas congeladas, cocidas o crudas, que si son piezas enteras.

ALMEJAS

Cocción clásica a la belga



1. En una olla, fundir manteca.



2. Agregar cebolla y sudarla.



3. Desglasar con vino blanco y dejar que rompa el hervor.



4. En ese momento, colocar los mejillones.



5. Espolvorear con perejil picado y pimienta.



6. Tapar y cocinar aproximadamente 2 minutos.



7. Pasado este tiempo, los mejillones se deben abrir.



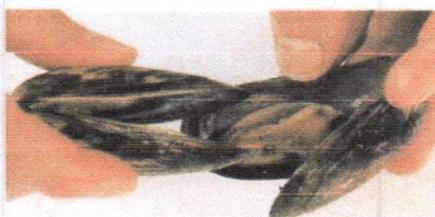
8. Los que no se han abierto, deben ser desechados, ya que pueden estar en mal estado.



9. Filtrar el líquido de cocción * por un chino, evitando pasar el fondo del líquido, ya que en él puede haber quedado arena.



10. Retirar un mejillón de las valvas con una cuchara.

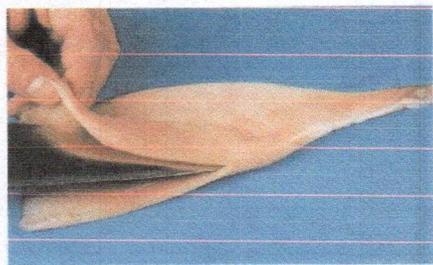


11. Utilizar estas valvas a manera de pinzas y retirar los restantes mejillones de las valvas.

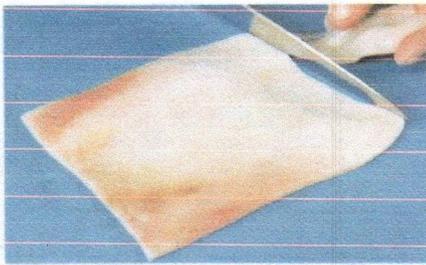
* Importante

No se le debe poner sal al líquido de cocción, ya que contiene sal del agua de mar que largan los mejillones.

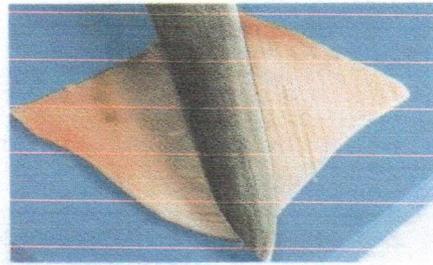
CALAMAR



1. Tomar el tubo del calamar y abrirlo por la mitad.



2. Emprolijar el tubo del calamar, formando un cuadrado.



3. En la parte interior del calamar realizar cortes formando un *cuadrillé*, colocando el cuchillo en un ángulo de 45°.



4. Cortar rectángulos del tubo del tamaño deseado.



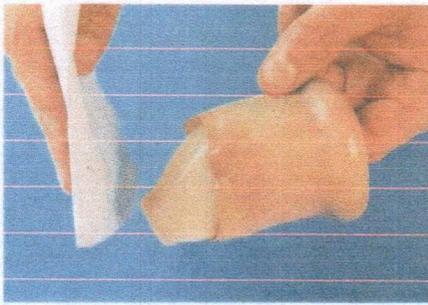
5. Colocar los calamares en agua hirviendo.



6. A los 2 minutos, los calamares se tienen que haber enrollado. En ese momento, cortar la cocción en agua con hielo.



7. Calamar listo.



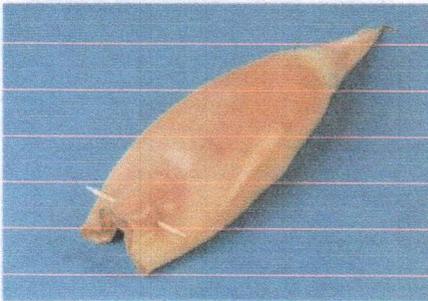
1. Tomar el tubo, limpiarlo y secarlo bien por dentro.



2. Colocar el relleno en una manga y rellenar el tubo hasta tres cuartos para no correr el riesgo de que en la cocción, al contraerse, reviente.



3. Con la ayuda de un palillo, cerrar el tubo.



4. Calamar listo.



5. Calamar cocido.

Técnica para simular *spaghettis*

En el caso de querer cortar el tubo del calamar lo más fino posible para que parezcan *spaghettis*, proceder de la siguiente manera:



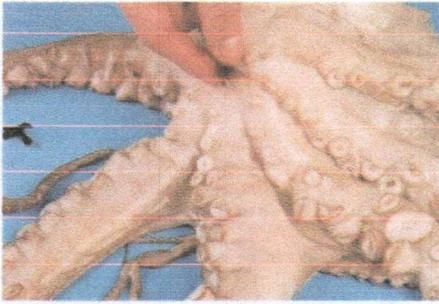
1. Abrir el tubo por la mitad y apilar varios tubos para luego llevarlos al congelador.



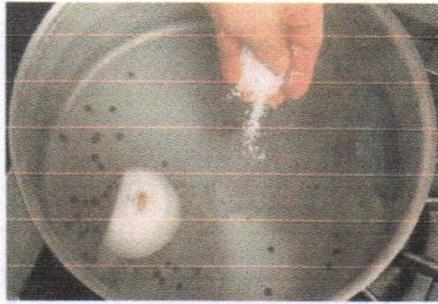
2. Una vez congelados, cortar con cuchillo de oficio, lo más fino posible.

PULPO

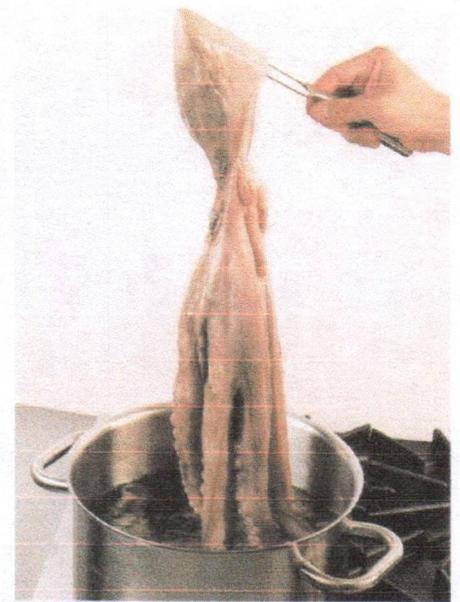
La siguiente técnica se la llama comúnmente “asustar el pulpo” y se realiza para que la piel se le adhiera una vez cocido.



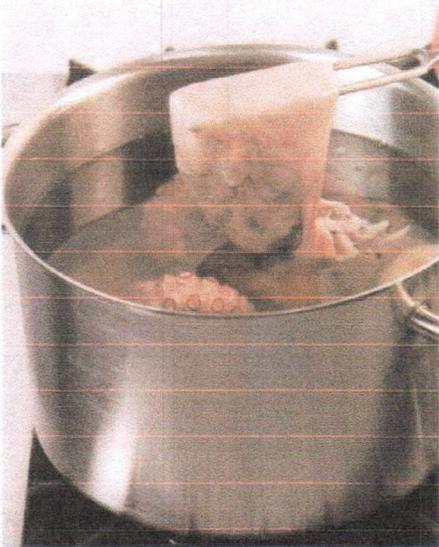
1. Tomar el pulpo con los dedos y retirar el pico, que se encuentra en el centro de los tentáculos.



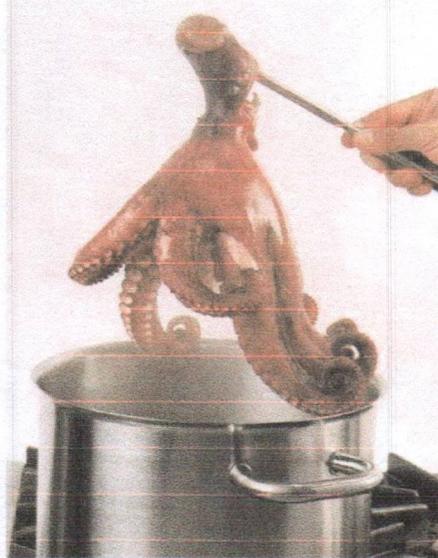
2. Llevar agua a ebullición, colocándole ajo, laurel, cebolla, pimienta y 20 g de sal por litro de agua.



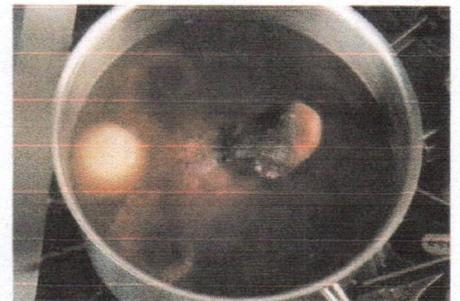
3. Tomar un trinche y atravesarlo en la cabeza del pulpo.



4. Sumergir el pulpo durante tres segundos en el agua hirviendo y retirarlo.



5. Repetir la operación 4 veces. Cada vez que se sumerge, el pulpo se va enrollando.



6. Dejar cocinar el pulpo en el agua. Si fuera chileno, durante unos 45 minutos por kilo; si fuera español, aproximadamente 30 minutos por kilo.

A continuación dos técnicas para verificar el punto de cocción.



a. Con un cuchillo de oficio, pinchar el pulpo en la parte más gruesa. Si está cocido a punto, el cuchillo debe penetrar la carne fácilmente.



b. Otra opción es mojar los dedos en agua fría, levantar el pulpo con el trinche y con los dedos índice y pulgar, apretar en la parte más gruesa del tentáculo. Si se corta, es porque está listo.

La ventaja del congelado. Antiguamente, antes de cocinar los pulpos, se los colocaba en una bolsa y se los golpeaba muy fuerte con un palo de amasar para romper fibras y que resultaran más tiernos. En la actualidad, como todo el pulpo que se consigue es congelado, no hace falta golpearlo, ya que al congelarse se forman cristales de hielo en la carne, que se encargan de romper las fibras.

Luego de la cocción



1. Terminada la cocción, dejarlo enfriar en el mismo líquido.



2. Pulpo cocido.



3. Una vez cocido y frío, con un cuchillo de *chef*, cortar cada uno de los tentáculos bien pegado al cuerpo. Normalmente, son los tentáculos la parte que se utiliza para consumir en los restaurantes.



4. Tentáculos listos.



COCCIÓN DE CARACOLAS

Cocción clásica de caracolas



1. Tomar las caracolas y colocarlas a cocinar en agua hirviendo entre 20 y 30 minutos.



2. Una vez cocidas, tomar con una mano la valva y con la otra la carne y separarlas cuidadosamente, haciendo un movimiento de rotación.*



3. Caracola cocida.



4. Con un cuchillo de *chef*, separar la parte carnosa de las vísceras.



5. Cortar la carne en láminas bien finas.

* Importante

El cuerpo debe salir entero, sin que se parta el extremo oscuro. Esta técnica es la correcta para verificar la cocción, por la diversidad de tamaños que presenta este marisco. Una vez listas las caracolas, se retiran del agua y se dejan enfriar. Si se parten, significa que se han pasado de cocción, por lo que quedarán gomosas en lugar de crocantes. Por consiguiente, habría que cocinarlas para ablandarlas durante horas, lo que arruinaría el sabor y textura.

PREPARACIONES FRIAS Y CALIENTES

Court Bouillon

Ingredientes

- 500 g de zanahoria *matignon* (cuadrados de 1 cm de lado x 1 mm de espesor)
- 500 g de cebolla *matignon*
- 500 g de blanco de puerro *matignon*
- 200 g de apio *matignon*
- 3 unidades de *bouquet garni*
- 4 clavos de olor
- 10 g de sal gruesa
- 3 g de pimienta negra en grano
- 3 l de agua

Preparación



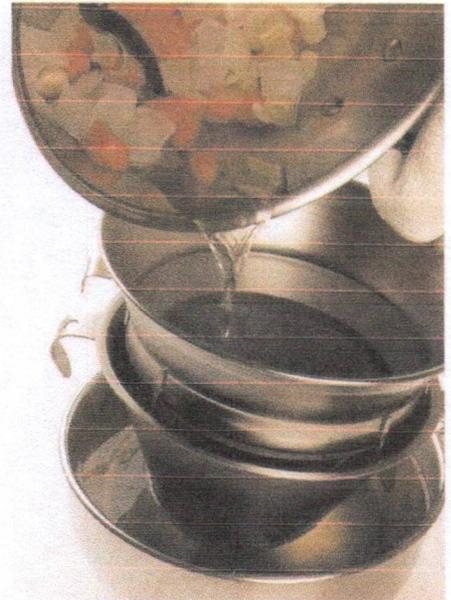
1. Colocar en una olla las verduras, el *bouquet garni*, el clavo de olor, la sal gruesa y la pimienta en grano.



2. Agregar el agua.



3. Cocinar a fuego suave, *fremissement* (con ebullición imperceptible).



4. Filtrar a través de un chino y enfriar rápidamente.

Caldo corto para cocción de crustáceos

Se hace sobre la base de un caldo corto al que se le agrega vinagre. No sirve para consumir solo y su uso es específico para cocinar crustáceos.

LANGOSTA Y BOGAVANTE: También gozan de amplia audiencia las langostas o bogavantes “á la Thermidor” y la “Homard Cardinal”. La primera se trata de uno de dichos mariscos servido entero, cortado longitudinalmente; la carne se ha cocido por separado, se vuelve a colocar en el caparazón, y se le acompaña de una salsa de crema a la mostaza; el toque final es un leve gratinado

LANGOSTA A LA THERMIDOR

Ingredientes:

Queso rallado 1 Taza

Langosta 1 Unidad

Estragón 1 cda.

Jengibre en polvo 1 cdita.

Sal y Pimienta A gusto

Crema de leche 1 Taza

Aceite de oliva 60 cc

Cognac 100 cc

Mostaza de Dijón 1 cda.

Mostaza Colman 1 cda.

Procedimiento:

Corte la langosta al medio longitudinalmente.

Separe la carne del caparazón y corte en rodajas. Condimente con bastante sal.

Pele y corte la cebolla en cubos pequeños.

Pique el estragón.

En una sartén caliente con aceite de oliva rehogue la cebolla, agregue la langosta y cocine de ambos lados.

Flambee con cognac.

Agregue la crema de leche, la mostaza colmans, la mostaza francesa, jengibre en polvo y el estragón. Mezcle bien y deje reducir durante unos minutos.

Precalente el horno a 180°.

En una placa para horno coloque la langosta con la salsa dentro del caparazón, cubra con queso rallado. Lleve al horno hasta gratinar. Retire



LANGOSTA A LA CARDENAL, CARDENAL LOBSTER (HOMARD CARDENAL)

Ingredientes

1 cabeza de ajo	1 puerro
1 vaso de brandy/cognac	100 gr de champignones
2 litro/s de caldo de pescado	1 tomate
2 echalotes	1 trufa
1 ramita de hinojo fresco	1/4 l de vino blanco
4 langostas de 1/2 Kg cada uno	1 zanahoria
50 gramos de manteca	

Procedimiento:

Se cocinan las langostas en agua hirviendo durante diez-quince minutos. Seguidamente se les saca el caparazón.

Salsa: saltear en una sartén los caparazones de las langostas, las verduras limpias y cortadas en juliana junto con el aceite de oliva. Añadir el vino blanco, dejar reducir durante unos quince minutos e incorporar el caldo de pescado, dejar cocer todo durante una hora. Pasar todo por un colador chino. Reservar en lugar caliente.

Partir las langostas en dos mitades a lo largo y las saltear en una ollita con manteca y la trufa picada. Añadir el brandy y dejar reducir. A continuación incorporar la reducción anterior y dejar hervir todo junto durante un minuto. Corregir de sal y pimienta. Al momento de servir, montar las mitades en el plato y a los lados la guarnición de arroz blanco y espárragos verdes. Finalmente napar la langosta con la salsa.

CARPACCIO DE LANGOSTINOS

- 16 langostinos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada salsa de soja
- 1 copita de mirin o sake.
- ½ cucharada de azúcar.
- 1 cucharadita de sal de cítricos.
- 1 cucharada de jugo de lima o limón.

Procedimiento:

Limpiar los langostinos, retirarles las cabezas y carcazas. Abrir por la mitad sin llegar a separar ambas partes, dejar un punto de unión en la cola, retirar las tripas y lavar bien, después secar. Disponer los langostinos sobre film transparente, uno al lado del otro, y cubrir con otra hoja de film. Aplastar los langostinos con la tabla de cortar. Reservar en el frigorífico mientras se prepara el aderezo. Mezclar en un cuenco el aceite de oliva, la salsa de soja, el mirin, el zumo de lima, la sal de cítricos mezcla bien.



PULPO A LA GALLEGA

Ingredientes

1 kg Pulpo
4 Papas medianas
c/n Aceite de oliva
c/n Pimentón dulce o picante

Procedimiento

Lavar muy bien el pulpo.

Colocar una cacerola con abundante agua a hervir.

Cocinar el pulpo según técnica vista. Dejar enfriar, una vez cocido, dentro del líquido de cocción.

En otra olla, colocar las papas con su piel en agua a cocinar por 20 minutos.

Sobre una fuente o plato, colocar las papas peladas y cortadas de 2 cm de espesor, sobre estas colocar el pulpo cortado en pequeños trozos. Rociar con el aceite de oliva y por último con el pimentón.

COQUILLE SAINT-JACQUES

Ingredientes

10- 12 Vieyras.

2 cebollas.

2 dientes de ajo.

100 gramos de champiñones de París.

Vino blanco.

Salsa de tomate.

50 gramos de queso parmesano rallado.

30 gramos de pan rallado.

Manteca.

Perejil.

Sal.

Pimienta.

Preparación:

Abrir las vieyras y retirar la carne, dejando reservadas las valvas inferiores.

Lavar bien tanto la carne como la valva.

Hervir luego los callos de vieyras con el vino blanco. Reservar una vez que haya hervido.

Saltear en una sartén la cebolla y los ajos, picados muy finos, con la manteca.

Cortar en trozos pequeños los champiñones y espolvorearle por encima el perejil picado.

Colar bien el agua con la que hirvieron las almejas y añadirla también. Agregar ahora la salsa de tomate, la pimienta y la sal, dejando al fuego hasta que notemos que se va espesando.

Los callos han de ser cortadas en trocitos antes de echarlas sobre la sartén. Dejar cocinar un poco más.

Colocar en una fuente las valvas e ir rellenándolas con el contenido de la sartén. Espolvorear por encima tanto el pan rallado como el queso rallado.

Poner en el horno la fuente y dejar que se gratinen.



RABAS:

350 g de tubo de calamar
2 cucharadas de harina
4 cucharadas de limón
1 limón en gajos
Aceite de oliva
Aceite para freír

Preparación

Limpiar los tubos de calamar y cortar rabas. Poner a macerar las rabas con el limón, la sal y una cucharada de aceite durante una hora. A continuación, escurrir, enharinar y freír en abundante aceite bien caliente. Escurrir sobre servilletas de papel y servir al momento con los gajos de limón decorándolos.

CARACOLES A LA PROVENZAL

Ingredientes

30 caracoles
20 conchas de caracol
1 barra de mantequilla
2 ramas de perejil picado
2 dientes de echalote picado
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta negra recién molida

Preparación

Primero se prepara la manteca para los caracoles, mezclándola con el perejil, el echalote, el ajo un poco de sal y pimienta negra.

Cocinar los caracoles, según técnica vista. Reservar los caparazones. Una vez limpios, se introduce nuevamente la carne de caracol dentro de caparazón y se rellenan las conchas con la manteca de caracoles.

Colocar los caracoles dentro de la cazuela y gratinar al horno a 200°C. De no poseer la cazuela, esparcir sal gruesa en una placa de horno y colocar los caracoles sobre la sal.



SPAGHETTI CON LE VONGOLE (ALMEJAS)

Ingredientes:

500 gr. de Spaghetti
6 cucharadas de aceite de oliva
2 ajos picados
1 peperoncino
1 perejil
¼ kig de almejas
Sal
1 vasito de vino blanco

Preparación:

Purgar las almejas

En una sartén doramos los ajos a fuego lento y añadimos el peperoncino y el perejil.

Cuando el ajo empiece a dorar echaremos las almejas y una pizca de sal, seguidamente añadiremos el vino blanco y lo dejaremos evaporar durante un minuto removiendo de vez en cuando. A continuación cubriremos la sartén para que las almejas se abran por completo.

Mientras las almejas se van abriendo pondremos a hervir el agua para la pasta, una vez en el punto de ebullición añadiremos la pasta y la retiraremos cuando esté "al dente".

Una vez colada la pasta la echaremos a la sartén en la que estamos cocinando las almejas. Una vez esté todo bien mezclado lo mantendremos un par de minutos a fuego lento, removiendo bien para que la pasta se impregne bien del sabor de las almejas y serviremos inmediatamente.





BOGAVANTE



LANGOSTINO



OSTRAS



VEIRAS



CANGREJO DE RIO



CAMARON



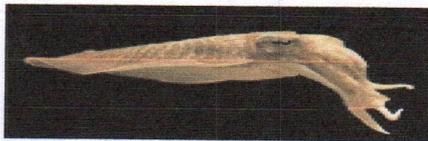
MEJILLON



ALMEJA

CRUSTACEOS

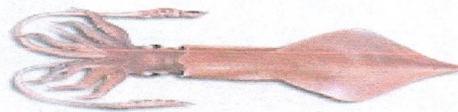
BIVALVOS



SEPIA



PULPO



CEFALOPODOS

MOLUSCOS



Almeja



Berecho



Chirla



Caracolillo



Mejillón



Navaja



Ostra



Percebe



Vieira



Lapa



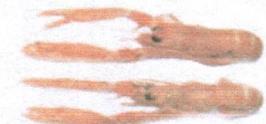
langosta cocida



langosta viva



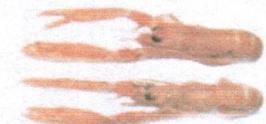
langostinos cocidos



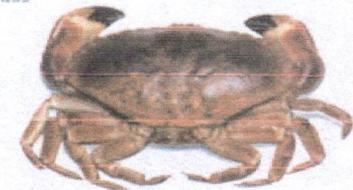
cangrejos de rio cocidos



cigalas cocidas



camarones cocidos



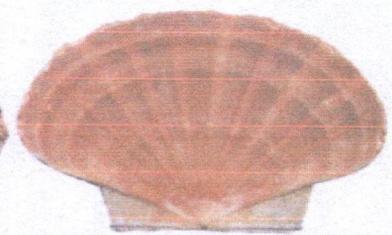
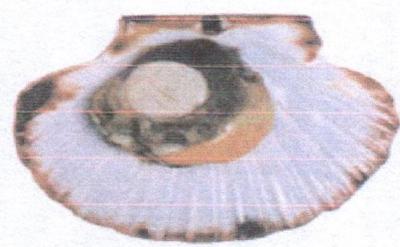
cangrejo vivo



pe.ueño bogavante vivo



ostras de Belon



vieiras



almejas



mejillones



ostras portuguesas



berberechos



BIBLIOGRAFIA

- Le Cordon Bleu "Guía de Técnicas Culinarias". Editorial la Isla.
- Enciclopèdie Hachette De LA CUISINE, Cèline Vence, de Editorial Hachette. 1978.
- La Cocina Francesa Clásica- Le Cordon Bleu – Eric Treuille. Editorial Dorling Kindersley Book
- Ingredientes – Loukie Werle – Jill Cox. Editorial H.F. Ullman
- El Nuevo Cocinero Científico - Diego Golombeck /Pablo Schwarzbaum. Universidad Nacional de Quilmes – Siglo XXI
- Escuela de Chefs "Técnicas paso a paso para la práctica culinaria. Joana Farroe Editorial Blum
- Mariscos "Al uso del maestro de Cocina. Editorial Atlántida.
- Pescados "Al uso del maestro de Cocina. Editorial Atlántida.
- IPCVA - Instituto de Promoción de la *Carne* Vacuna Argentina. www.ipcva.com.ar
- Técnicas Básicas. Ariel Rodríguez Palacios. Editorial Atlántida.

