



carnes

un recetario **pepacoops**
y carnes **VILLAMARIA**

Este recetario incluye:

Costillas al horno con salsa BBQ.

Secreto ibérico a la sal.

Lomo asado con puré de manzanas.

Roastbeef con mostaza y romero.

Costillar de cordero relleno.

Pierna de cordero rellena asada.

Blanqueta de ternera.

Rabo de toro estofado.

Ossobuco en gremolata.

Caldereta de cordero.

Y como no podría ser de otra manera, toda la carne de este recetario la podéis conseguir en la web de **Carne Villa María**





Ingredientes:

1 costillar de cerdo
Salsa barbacoa al gusto
Sal
Pimienta
Agua

Preparación:

Precalentamos el horno a 180 °C.

Salpimentamos las costillas y las pintamos bien con salsa barbacoa. Por todos los lados.

Horneamos durante 30 minutos.

Abrimos el horno y vertimos en la bandeja un vaso de agua. Subimos el horno a 200 °C y le damos 25 o 30 minutos más.

Así de fácil.



*Secreto ibérico a la sal
con tempura de verduras.*

Ingredientes:

Un secreto de cerdo ibérico
sal para hornear
Tomillo y romero
Ralladura de limón

Para la tempura

8 espárragos
2 alcachofas
40 gr. de harina de tempura
Agua muy fría

Para la salsa de champiñón

Media cebolla pequeña
5 champiñones
50 ml de nata
sal y pimienta

Alguna idea adicional.

Puedes usar alguna mezcla preparada de tempura para ahorrar tiempo.

También puedes acompañar con una rica salsa de champiñón que puedes encontrar en la web.

Preparación:

El secreto a la sal.

Preparamos una cama de sal de hornear, a la que cubriremos con tomillo y romero fresco y la ralladura de medio limón. Sobre ella, colocaremos el secreto, que cubriremos completamente de más sal.

El cocinado consistirá en tenerlo en el horno unos 20 minutos a 180°C, lo suficiente para preparar un filete no muy grueso. La sal hará costra y solo hay que retirarla con cuidado.

La tempura.

Previamente tenemos preparados los espárragos limpios y solo con la parte tierna. Conviene que no sean muy gruesos para que no queden crudos. También limpia dos alcachofas. Quédate con el corazón únicamente y prepáralas en el último momento o consérvalas en agua con zumo de limón.

Con las verduras listas solo hay que pasarlas por la harina de tempura y freírlas en Aceite de Oliva Virgen Extra bien caliente.

Un toque de sal en escamas le va de maravilla.



***Lomo de cerdo a la sal
con puré de manzanas.***

Ingredientes:

1 Kg de lomo de cerdo
Sal de hornear
hierbas frescas y ralladura de limón

Para el puré

4 patatas
2 manzanas
240 ml de leche
40 g de mantequilla
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta

Preparación:

El asado

Colocamos una base de la sal de hornear en una bandeja de horno y ponemos el lomo sobre ella. Lo cubrimos con las hierbas y la ralladura de limón y cubrimos completamente de sal. Nosotros siempre elegimos el del cabecero, el de dos colores, que es más jugoso.

Introducimos en el horno previamente precalentado a 180°C, calor arriba y abajo, durante 45 minutos aproximadamente. A nosotros nos gusta la carne muy jugosa. Si te va un poco más hecha quizás debas darle un poco más de tiempo, pero corres el riesgo de que se quede muy seca.

El puré

Mientras se hace el asado, en un cazo ponemos la leche a calentar y en ella introducimos las manzanas peladas, la mantequilla, la cucharadita de azúcar, una pizca de sal y un poco de pimienta molida.

Por otro lado pondremos las patatas a cocer.

Cuando todo este tierno, pasamos las patatas y manzanas por el pasapurés e incorporaremos leche de hervir las manzanas para darle la consistencia que mas nos guste. Si te quedan grumos y no te gustan puedes ayudarte con la batidora.

Roastbeef de ternera con mostaza y romero.



Ingredientes:

1.800 gr roastbeef de buey
Mostaza
Romero
sal gorda y pimienta

A tener en cuenta:

Cómo no podéis fallar:
Con un termómetro de asados (muy baratos en IKEA). Cuando alcance los 34 o 35º estará perfecto, como veis en la fotografía.

A nosotros nos gusta la carne muy jugosa. Es posible que quede muy crudo para tu gusto. ¡Tenlo en cuenta!

No me gusta la mostaza. No le pongas. Un poco de miel con zumo de naranja es muy navideño. O simplemente rodeado de verduras. Yo usaría hinojo y zanahorias.

Preparación:

Encendemos el horno para que vaya precalentando a 180º.

También tenemos la plancha en el fuego para dorar la carne. Bien caliente. Pasamos la pieza por la plancha para que quede bien sellada por todos los lados.

Colocamos el roastbeef en una bandeja para horno y salpimentamos. Yo soy de la opinión que mejor un poco soso a fallar y no poder comértelo de salado, pero en este caso, como quedará muy jugoso por dentro es difícil equivocarse.

Untamos con mostaza y cubrimos con una lluvia de romero.

Solo queda dejar que se ase, por un periodo de 40 minutos en el horno precalentado como os hemos explicado. Prefiero que se quede jugoso a seco. Recordar ese día de boda que os pusieron ternera asada...

Y para mojar. Salsa de mostaza. Pones nata a reducir y cuando esté a punto de hervir añades la mostaza y unos granos, pocos, de pimienta verde. Que espese hasta tu gusto...

Costillar de cordero relleno.



Ingredientes:

1 Chuletero de cordero
10 cebollitas francesas
2 manzanas reineta
1 cucharada de aceite
100 ml de agua
50 ml de vermut blanco
Pimienta
Sal

Para el relleno

2 cdas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla grande picada
150 gr de pan rallado
Un puñadito de sal gorda
2 ajos
2 cucharadas de oregano
2 cucharadas de tomillo
2 cucharadas de romero
Media cucharada de semillas de hinojo
1 cucharada de mostaza

Preparación:

Preparamos el costillar despegando bien la falda del hueso. pedid al carnicero que os quite la parte del esternón o pecho del costillar y lo preparáis vosotros en casa tranquilamente.

Con un cuchillo cortamos un poquito por la cara interior para separar un poquito la piel del hueso. Según se vaya separando, palo a palo o hueso a hueso, vamos raspando con cuidado para separar toda la falda de las costillas hasta que llegamos al lomo.

A continuación preparamos un majado en un mortero:

Un par de cucharaditas de sal gorda, dos ajos enteros pelados, el tomillo, el orégano, el romero y las semillas de hinojo. Machacamos todo hasta que estén los ingredientes bien integrados. Por otro lado ponemos la cebolla a dorar en trocitos no muy grandes. Cuando empiece a dorar añadimos la mitad del majado, la cucharada de mostaza y mezclamos bien. En este momento añadimos el pan rallado, lo incorporamos al relleno y apartamos del fuego y reservamos

Extendemos el costillar con "la piel" hacia arriba y tendremos la precaución de colocar la cuerda de atar por debajo para que nos sea más fácil el atado posterior. Un pedazo de cuerda cada dos costillas. Salpimentamos bien toda la superficie.

A continuación colocamos el relleno que hemos preparado por toda la

superficie de la falda. Dejamos un espacio al final para que nos permita enrollar sin que desborde. Tomamos la falta por el extremo y enrollamos hacia el lomo. Intentamos cubrir bien, hasta justo debajo del hueso.

Haz los nudos en los extremos para evitar que se desenrolle. Te puedes ayudar pinchando los extremos de la falda ya enrollados con un palillo contra el lomo. Te servirá para mantenerla en posición durante el momento del nudo. Ata bien todo el chuletero.

Al resto del majado que nos sobró le añadimos dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra y lo mezclamos bien. Colocamos el chuletero en una fuente de horno y lo untamos con la mezcla. Ponemos las cebollitas peladas, a las que pondremos por encima un poco de aceite.

Esto acaba. Tendremos precalentado el horno a 200°C. Horneamos la carne durante unos 40 minutos.

Pasado este tiempo bajamos la temperatura del horno a 180°C, añadimos el vermut blanco, el vaso de agua y las manzanas reinetas peladas y cortadas en cuartos. Unos 30 minutos más dejarán la carne lista para comer jugosa y deliciosa.

Una vez asada la puedes dejar reposar un poquito y cortarla cada dos costillas para cada ración. Un par de cebollitas y la correspondiente cucharada de manzana, que estará bien pochadita, como guarnición. Os quedará perfecto.

Pierna de cordero asada rellena de boletus.



Ingredientes:

Pierna de cordero deshuesada
3 boletus
5 o 6 orejones de albaricoque
1 zanahoria
1 cebolla
Laurel, tomillo y romero
2 ajos
Vino de Oporto
Manteca de cerdo
Agua, Aceite, Sal y Pimienta

Preparación:

Preparamos la farsa

Cortamos los boletus en trozos pequeños y salteamos con unas gotas de aceite. Incorporamos los orejones, también cortados en cachitos y cuando estén a medio hacer, tiernos, pero aún no pasados, retiramos, ya que se acabaran de cocinar en el horno. Mezclamos con un poco de foie (opcional)

Rellenamos y horneamos

Esperamos que se enfríe la farsa un poco y rellenamos la pierna. Atamos bien. Pedid ayuda si lo veis necesario. Salpimentamos y untamos con manteca.

Cortamos la zanahoria en rodajas y la cebolla igual. En una fuente de horno hacemos una cama con ellas y los hue-

sos de la pierna, que nos ayudarán al sabor de la salsa. Ajos y hierbas junto a un buen chorro de aceite será suficiente para triunfar.

Colocamos la pierna encima y metemos en el horno (PRECALENTADO a 180°C, calor arriba y abajo). El tiempo total de horno serán 60 minutos, pero os contamos como hornear.

Cuando la pierna lleve 20 minutos abrimos el horno y le ponemos un chorrito de Oporto y un vaso de agua.

A los 40 minutos sacamos la bandeja y retiramos las verduras y los huesos junto con el caldo a otra olla.

Introducimos la pierna sola en la bandeja y horneamos a 200°C. En este rato preparamos la salsa.

A los 60 minutos la pierna estará dorada. Sacamos y dejamos reposar un poquito para poder cortarla.

Preparamos la salsa y a comer

En el rato que la pierna está dorando ponemos las verduras a cocer un poquito con el jugo del asado. Si no tuviera mucho caldo, añadimos un poquito de agua. Los huesos ya los hemos retirado.

Cuando rompa a hervir pasamos con la batidora para que quede una salsa suave. La podéis pasar con un colador para que quede bien fina.

Solo queda cortar la pierna y servir acompañada con la salsa.



Blanqueta de ternera.

Ingredientes:

500 gr de carne de ternera para guisar
1 zanahoria
Media cebolla
1 hoja de laurel
El zumo de medio limón
1 yema de huevo
Pimienta negra en grano
25 gr de mantequilla
25 gr de harina
Medio litro de leche
Agua
Sal

Preparación:

Ponemos a cocer en una cazuela la carne cubierta de agua fría. La acompañamos de las verduras, es decir, la media cebolla y la zanahoria lavada y pelada y cortada en rodajas. La sal correspondiente y una hoja de laurel. Cuando empiece a hervir desespumaremos. Dejamos cocer a fuego lento más o menos una hora y media o hasta que la carne la notes tierna. Procuramos que no hierva más. El caldo resultante lo reservaremos, ya que nos hará falta una parte. En una sartén ponemos la mantequilla. Una vez derretida, ponemos la harina y removemos, como si fuésemos a hacer una bechamel. Incorporamos la leche y movemos bien hasta que no haya grumos. Una vez desleída la harina, añadimos medio litro de caldo de cocer la carne y movemos bien hasta que este homogéneo.

Colocamos en un tazón la yema de huevo y el zumo. En el mismo tazón iremos incorporando un poco de la salsa para deshacer las yemas. Repito, lo haremos muy poco a poco para evitar que se cuaje el huevo. Una vez bien deshecha la yema, vertemos el contenido del tazón junto al resto de la salsa y mezclamos. Probamos y rectificamos de sal si es necesario.

Incorporamos los trozos de carne a la salsa para que tomen calor y estará listo para servir.



Rabo de toro estofado.

Ingredientes:

1 kilo de rabo de toro o de ternera, que queda perfecto.

3 zanahorias

1 cebolla

1 pimiento

100 ml de vino tinto

250 ml de agua

2 cucharadas de tomate frito

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Laurel

Pimentón dulce

Tomillo

Romero

Harina para rebozar

Preparación:

Picamos las verduras. Pequeñitas mejor.

En la olla donde vayamos a realizar el guiso ponemos un poco de aceite de oliva. Salpimentamos la carne y la enharinamos. Doramos los pedazos de carne en la olla y reservamos. En el mismo aceite sofreímos bien la verdura. Una vez rehogada, añadimos el tomate frito y el pimentón. Removemos bien.

Incorporamos la carne a la olla acompañada del vino y el agua. La cantidad es orientativa. Tened en cuenta que debe cubrir la carne. Unos granos de pimienta, una hoja de laurel o dos, pizca de tomillo y otro poquito de romero. No puedes fallar.

Tan fácil como os hemos contado. Solo queda que la carne se cocine bien. En olla rápida le quedarán 30 minutos desde que empiece a salir vapor. Si no quedase tierna del todo le dejáis cocer unos minutos más.

Si no lo hacéis en olla rápida, dejáis hervir lentamente durante al menos dos horas. Iréis probando la salsa con pan -no podréis resistirlo- y mirando la carne para confirmar que está tierna.



Ossobuco en gremolata.

Ingredientes:

1 kg de morcillo de ternera con hueso
1 o 2 filetes de anchoa
100 ml de vino blanco
1 limón
Perejil
Mantequilla
Sal
Pimienta
Harina para rebozar

Preparación:

Salpimentamos la carne y la enharinamos.

En una cazuela de derretimos mantequilla y doramos los filetes por los dos lados. Añadimos el vino y dejamos evaporar el alcohol.

Cocemos la carne ayudados de caldo o agua, unos 35 minutos en olla rápida, pero lo mejor es que tu notes la carne tierna. Este tiempo dependerá mucho del grosor de los filetes. A fuego lento sin olla, tardará al menos dos horas.

Preparamos la gremolata mezclando el zumo de limón con la ralladura y la anchoa muy picada. Lo repartimos sobre la carne. Dejamos que hierva todo junto un par de minutos más.

Espolvoreamos con perejil picado y estará listo para comer.



Caldereta de cordero.

Ingredientes:

2 paletillas de cordero
2 cebollas
4 dientes de ajo
2 tomates
2 hojas de laurel
750 ml de vino blanco
Caldo
Tomillo
Romero
Un trocito de canela
Sal y Pimienta
Aceite de oliva Virgen Extra

Preparación:

El adobo

El día de antes, cortamos la cebolla en trocitos y les damos un golpe a los ajos para que se aplasten un poquito. El tomillo, el romero y la pimienta. Colocamos en un recipiente todo lo anterior con la paletilla cortada en trozos y el vino blanco. Lo dejamos adobando hasta el día siguiente.

El guiso

Escurrimos el contenido de la fuente, pero nos las apañamos para retener el líquido del adobo. Es un vino con todo el sabor. Separamos el cordero. Lo pasamos por harina y lo doramos en una cacerola con aceite bien caliente. Retiramos.

En la misma olla ponemos la cebolla a rehogar junto a las hierbas aromáticas. Cuando este dorada añadimos el tomate cortado en trocitos y seguimos rehogando hasta que el líquido que genera se evapore. Añadimos el cordero, el líquido del adobo, la sal correspondiente, la canela y el laurel. Cubrimos el cordero con algo de caldo. Si no tenéis, usad agua, pero no será lo mismo.

Dejamos cocer a fuego lento hasta que el cordero está bien tierno, sin olvidarnos de desespumar si es necesario. Una hora y cuarto aproximadamente o hasta que este bien tierno.