



sabores
de nuestra
tierra

45

maneras de disfrutar
de la ganadería andaluza

PARTICIPAN



COLABORAN



sabores de nuestra tierra

45

maneras de disfrutar
de la **ganadería andaluza**

© EDITA

ACCIÓN CONJUNTA INNOGAN

www.innogan.es

COORDINA

Asociación para el Desarrollo Rural Litoral de la Janda
C/ Teresa de Calcuta, 5 Bajo
11150 Vejer de la Frontera (Cádiz)
Tel. 956 44 70 00 | Fax. 956 44 75 04
adrjandalitoral@jandalitoral.org
www.jandalitoral.org

PARTICIPAN

Asociación para el Desarrollo Rural del Litoral de la Janda
Asociación para el Desarrollo Rural de la Campiña de Jerez
Asociación para el Desarrollo Rural de los Alcornocales
Asociación para el Desarrollo Rural Sierra de Cádiz
Asociación para la Promoción y el Desarrollo de la Comarca de los Vélez
Asociación para el Desarrollo Rural del Altiplano de Granada
Asociación para el Desarrollo Rural Sierra de Segura
Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina
Asociación para el Desarrollo Rural Sierra de Cazorla
Grupo de Acción y Desarrollo Local de la Comarca de Antequera
Grupo de Desarrollo Rural Valle del Guadalhorce
Asociación Abroches para el Desarrollo Rural de la Comarca de Los Pedroches

DIRECCIÓN

Carlos Romero Valiente. GDR Litoral de la Janda.

COORDINACIÓN

M^a Dolores Muñoz Basallote. GDR Litoral de la Janda.

CORRECCIÓN DE TEXTOS

Juan Ramón González Higuero. Escuela de Hostelería de Cádiz.

ELABORACIÓN DE PLATOS

Carmen Román Ayala. Escuela de Hostelería de Cádiz.
Manuel Rodríguez González. Escuela de Hostelería de Cádiz.
Juan Ramón González Higuero. Escuela de Hostelería de Cádiz.

RESTAURANTES COLABORADORES

El Campero, La Castillería, La Brasa de Sancho, La Duquesa,
El Perro de Paterna, Las Grullas, Polea, El Anafe,
Calvillo, Sabores , La Almazara, Caserío de San Benito,
Coso San Francisco, Puerta de Málaga, Carolina, Casa Abilio,
Hermanos Hevilla, Las Columnas, Dueñas Muñoz,
La Puerta Falsa, El Palacil,, La Solana, La Umbría, La Alcanacia,
La Parra, La Lumbre, San Francisco, Escobar,
Zahara de Los Olivos, Casa Luciano, La Sarga,
Parador de Cazorla, El Cachirulo, Casa Herminia,
Hotel Puerto Mágina, Consorcio Escuela de Hostelería de Cádiz.

OTRAS COLABORACIONES

Consolación Romero Reguera. Fundación Andaluza Fondo,
Formación y Empleo.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Galeote Publicidad

FOTOGRAFÍA

Carlos de la Calle

IMPRIME

Ingrasa, artes gráficas

DEPÓSITO LEGAL

CA-500-2008

PRESENTACIÓN

“Sabores de nuestra tierra: 45 maneras de disfrutar de la ganadería andaluza” es algo más que un recetario gastronómico. Enmarcado en la Acción Conjunta de Cooperación “INNOGAN”, que financia el Eje 2º del Programa Regional Leader Plus de Andalucía, su elaboración ha supuesto un verdadero ejercicio de cooperación entre diferentes personas, organizaciones e instituciones.

Por un lado, y jugando un papel primordial, están los restauradores de nuestros territorios rurales que han participado aportando los “secretos” de su buena mesa. Por otro, la labor de selección y apoyo técnico de los 12 GDR participantes en el proyecto. Finalmente, la Fundación Andaluza de Fondo de Formación y Empleo, coordinando tareas y el Consorcio Escuela de Hostelería de Cádiz aportando experiencia y rigor gastronómico, han contribuido entre todos, a la elaboración de este magnífico compendio de sabor, placer y saber hacer.

Sobre la base de las producciones cárnicas y lácteas del ganado vacuno, ovino y caprino, este libro presenta una muestra representativa del hacer culinario de nuestros restauradores andaluces. Sabores tradicionales y nueva cocina se mezclan en su interior ofreciendo al lector un importante abanico de posibilidades a la hora de confeccionar su menú.

Seguramente se han quedado fuera muchas joyas de nuestra cocina, no estaba entre los objetivos de esta actuación la realización de una obra de carácter enciclopédico, que recogiera todas y cada una de las recetas andaluzas basadas en este tipo de producciones ganaderas.

Esta publicación se quiere sumar a otras tantas, que en muchos casos abordadas por los propios GDR, y en otros, abordadas por colectivos e instituciones amantes de la “buena mesa”, quieren acercar al ciudadano de una forma clara y sencilla, pero a su vez rigurosa, las bondades de nuestro patrimonio gastronómico.

Los GDR somos conscientes de la importancia que el canal HORECA tiene para la comercialización de nuestras producciones ganaderas. Realizar nuevas propuestas gastronómicas que alienten el consumo de nuestras carnes y derivados lácteos entre los consumidores es básico si queremos que la ganadería siga formando parte de nuestra cultura y de nuestro patrimonio.

Esperamos que como lector de este libro, apasionado de la cocina o no, en calidad de experto, o de simple advenedizo, sepa apreciar el importante trabajo que hay detrás y la importancia que para el sector ganadero de Andalucía tiene este tipo de publicaciones. Gracias a todas las personas e instituciones que han colaborado en la elaboración de este recetario, y deseamos que el acercamiento del mundo rural andaluz a la mesa sea de buen provecho.

Jaime Castro Romero
Presidente del GDR Litoral de la Janda
GDR coordinador de la AC INNOGAN

PRESENTACIÓN

Me llena de satisfacción presentarles este libro, en mi calidad de Delegado de Empleo de la Junta de Andalucía en Cádiz y como Presidente del Consorcio- Escuela de Hostelería gaditana.

Precisamente, este Consorcio, plantea como finalidad principal formar profesionales a través de una Formación Profesional Ocupacional de “excelencia”, como elemento básico dinamizador de la inserción laboral de los/as jóvenes que acceden a esta formación e incentivo para la creación de empleo estable y de calidad en el sector hostelero. Tanto es así que el Consorcio Escuela de Hostelería de Cádiz se ha convertido en un centro de referencia de la provincia para el sector de Hostelería y Restauración. Representa un proyecto formativo notable, por su altísima rentabilidad social, caracterizado por la calidad de la formación que imparte, formación realista y actualizada con la que la práctica totalidad del alumnado se inserta en el mundo laboral en un corto periodo de tiempo, alcanzando muchos de ellos y ellas puestos de responsabilidad.

En este sentido, el programa de apoyo a la actividad ganadera en Andalucía, promovido conjuntamente por la Unión Europea y el Gobierno andaluz, apunta, igualmente, a los resultados más altos, y así lo prueban acciones como la de este libro. Las recetas seleccionadas, aportadas por Grupos de Desarrollo Rural de toda Andalucía y la propia Escuela, incluyen platos de la tradición más consolidada, así como novedades de la cocina creativa.

Me gustaría resaltar como este proyecto ha sido posible desde la cooperación entre territorios y entre entidades de distinta naturaleza. El acuerdo y la colaboración son piedras angulares para la Junta de Andalucía no sólo en sus políticas activas de empleo, sino como filosofía de toda una institución. Buen provecho.

Juan Bouza Mera
Presidente Consorcio Escuela de Hostelería de Cádiz

PRESENTACIÓN

La FUNDACIÓN ANDALUZA FONDO DE FORMACIÓN Y EMPLEO, es una organización pública experta en materia de formación y empleo del capital humano de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Su finalidad es el impulso y la dinamización del tejido productivo andaluz, a través del fomento y promoción preferentemente de los sectores industriales locales, mediante la cualificación profesional de los recursos humanos, el desarrollo de programas de fomento de empleo y la asistencia técnica en materia de formación e inserción.

Entre sus objetivos se señala la cooperación con las autoridades e instituciones, así como con asociaciones y fundaciones privadas sin ánimo de lucro dedicadas a actividades semejantes, complementarias, accesorias o concurrentes, y entre otras en el diseño y realización de proyectos y programas de desarrollo local.

En este sentido la colaboración de La Fundación con los Grupos de Desarrollo Local de Andalucía, en la recopilación, elaboración y diseño de un recetario de las producciones ganaderas de Andalucía, enmarcado en el proyecto INNOGAN y a su vez dentro del marco del programa regional Leader Plus, contribuye a impulsar conjuntamente las posibilidades de desarrollo de los entornos rurales en sus actividades económicas, potenciando la creación de empleo y el progreso de la actividad ganadera y por ende de los hombres y mujeres que implementan esta actividad de suma importancia en Andalucía.

Fdo. Fernando Villén Rueda
Director General Técnico
Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo

INNOGAN

La agricultura y ganadería de nuestra tierra ha sido, es y será una fuente inagotable de productos alimenticios de altísima calidad, de donde han surgido los más variados y ricos platos de nuestra “gastronomía tradicional” y, de donde surgen y seguirán surgiendo los de “nueva creación”, hablamos de nuestra no menos rica “gastronomía vanguardista”.

A esta loable labor, como es el proveernos de alimentos de calidad, los ganaderos y agricultores andaluces han sabido aunar otras, no menos importantes aunque si menos conocidas, o al menos “reconocidas” por parte de nuestra sociedad, como ha sido mantener el peso del “saber hacer” que marca la tradición, contribuyendo notablemente en la conservación de buena parte de nuestro Patrimonio Rural.

Claro ejemplo de lo que hablamos son la riqueza y variedad de nuestros Paisajes Agrarios, donde cabe destacar la Dehesa, baluarte de la conservación medioambiental y de la biodiversidad. Nuestro Patrimonio Etnográfico, con un amplio legado de usos y costumbres ligados a la ganadería y a la agricultura tradicional. O el magnifico Patrimonio Genético que suponen nuestras razas autóctonas, y que permiten a nuestro paladar disfrutar de las excelentes Carnes del Vacuno Retinto, el Ovino Segureño o el Chivo lechal Malagueño, y por supuesto de los no menos excelentes Quesos de la Sierra de Cádiz, donde destaca el caprino Payoyo, y de la Serranía de Ronda, con la raza Malagueña.

Es por todo esto que, la Acción Conjunta de Cooperación INNOGAN, donde participan doce Grupos de Desarrollo Rural de toda Andalucía muy sensibilizados con la importante vinculación existente entre ganadería y medio rural, ha querido divulgar y promocionar las excelencias de la gastronomía ligada a nuestras producciones ganaderas, es así como nace, **“Sabores de Nuestra Tierra: 45 Maneras de Disfrutar de la Ganadería Andaluza.”**

INNOGAN: “Programa de apoyo a la actividad ganadera”, es un proyecto que nace con un objetivo claro, incidir de forma favorable en el desarrollo de la actividad ganadera en Andalucía, y para ello ha puesto en marcha tres líneas de trabajo como son: *la Promoción de la Producción Ganadera Sostenible, Promoción de la Incorporación de las Nuevas Tecnologías en las Explotaciones Ganaderas y Sensibilización de los Componentes de la Cadena de Valor de la Producción Ganadera.*

ÍNDICE

RECETAS			
ENTRANTES	15		
Ensalada templada de queso de cabra, manzanas caramelizadas, foie de pato y reducción de vinagre	17	Carrillada de vaca en estofado al vino tinto	41
Ensalada templada de jarrete de cordero y escarola aliñada con vinagreta de mostaza, miel y crudit de pimiento rojo	19	Ternera al ajillo con setas	43
Ensalada de tres quesos	21	Rollito de solomillo de ternera al foie con gelatina al Pedro Ximénez	45
Salmorejo de remolacha con crema de queso y atún de ijar	23	Ossobuco	47
Mousse de verduras y salsa crema de cebolletas	25	Lomo de ternera con cebolla caramelizada y crema de queso	49
Cesta criolla	27	Rollito de ternera relleno de queso sobre chifles	51
Tortillitas de rabo de toro	29	CORDERO	
Crema de calabaza con dados de queso de cabra fritos	31	Cordero lechal con crema de leche, castañas de Júzcar y dátiles	53
Pimientos del piquillo rellenos de manitas de cordero	33	Chuletas de cordero a la crema de ajos confitados	55
PLATOS PRINCIPALES	35	Media libra de paletilla de cordero rellena de foie acompañada de ensalada de frutos rojos	57
TERNERA		Corona de cordero segureño	59
Zancarrón de retinto confitado a baja temperatura con guiso de trompetas negras	37	Asado de cordero a la Solana	61
Entrecot de retinto a la bordelaise y espuma de boniato	39	Chuletitas de cordero al ajo cabañil	63
		Cordero al horno al aroma de menta	65
		Guiso de cordero con alcachofas naturales	67
		Estofado de cordero segureño	69
		Cordero segureño al ajillo	71
		Caldereta de cordero segureño	73
		Carré de cordero con crema de higos secos	75
		Dorado de cordero segureño ecológico con lagrimas de caramelo de naranja	77
		Pierna de cordero asado relleno de setas	79
		Chuletas de cordero a las finas hierbas	81
		CABRITO	
		Gigot de chivo lechal caramelizado	83
		Crujiente de cabrito lechal con corazón líquido y caramelo de naranja	85
		Paletilla de chivo lechal confitada con ciruelas, piña, sopa de turrón salado y queso	87
		Paletilla de chivo lechal, té moruno y queso ahumado	89
		POSTRES	91
		Helado de queso de cabra, picotas, tropezones y gominolas de miel de azahar	93
		Coulant de avellanas con helado de leche merengada y grosellas	95
		Mousse de queso de cabra	97
		Flan de chocolate blanco y azafrán	99
		Flan de queso de cabra	101
		Delicias de leche frita sobre base de chantilly, sorbete de mandarina y teja de miel	103
		Tarta de requesón con mermelada de fresa	105
		Tarta de queso curado con higos confitados al licor de cacao	107
		Tarta de crema de brandy	109
		DESHUESADO PASO A PASO DE LA PALETILLA DE CORDERO	111
		PIEZAS DE CARNE Y SU UTILIZACIÓN	113
		- Vacuno	113
		- Tabla de aplicaciones	114
		- Cordero y cabrito	114
		- Tabla de aplicaciones	115
		MÉTODOS DE COCCIÓN	115
		GLOSARIO	117
		LISTADO DE RESTAURANTES	125



ENSALADA TEMPLADA DE QUESO DE CABRA, manzanas caramelizadas, foie de pato y reducción de vinagre

| Receta ofrecida por [Restaurante El Cachirulo](#) | Campiña de Jerez |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la manzana caramelizada:

500 gr. de manzana golden.
50 gr. de azúcar.
25 cc. de agua.

Para la reducción:

75 cc. de vinagre de yema de Jerez.
35 cc. de agua.
250 gr. de azúcar.

Para la ensalada:

50 gr. de escarola
50 gr. de hojas de roble
50 gr. de rúcula
100 gr. de queso de cabra.
100 gr. de foie de pato mi-cuit en rodajas.

ELABORACIÓN

Para las manzanas caramelizadas:

- Poner en una sartén antiadherente las manzanas peladas y cortadas en gajos con el azúcar y el agua, dejar cocer y cuando se evapore el agua, saltear hasta que se caramelicen.

Reducción de vinagre de Jerez:

- En un cazo a fuego suave poner el azúcar, el agua y el vinagre. Dejar hervir suavemente, cuidando que no se quemen los bordes. Dejar reducir hasta obtener el punto deseado. Una manera de comprobarlo es dejar caer una gota en una superficie fría para ver la consistencia.

Ensalada:

- Introducir en un cilindro la mezcla de los tres tipos de hojas con las manzanas caramelizadas.
- Posteriormente se coloca encima la rodaja del foie de pato y el queso de cabra.
- Esto se lleva al gratinador para dorar el queso.

Terminación:

- Cuando esté gratinado se le quita el cilindro y se termina con un chorreón de la reducción de vinagre de Jerez.



ENSALADA TEMPLADA DE JARRETE DE CORDERO y escarola aliñada con vinagreta de mostaza, miel y crudit de pimiento rojo

| Receta ofrecida por [Restaurante Dueñas Muñoz](#) | Comarca de Los Pedroches |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

4 jarretes de cordero lechal.
2 l. de aceite de girasol.
1 pieza de escarola.
1 manojo de cebollino.
1 kg. de pimientos rojos.
100 cc. de mostaza.
100 cc. de miel.
100 cc. de aceite de arbequina.
1 cucharadita de tomillo.
1 cucharadita de cardamomo.
1 cucharadita de romero.
1 hoja de laurel.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

- Poner en un recipiente para horno, los jarretes sazonados y las especias. Lo cubrimos todo con el aceite de girasol.
- Meter al horno a 80°C durante 8 horas.
- Transcurrido el tiempo, sacar los jarretes y deshuesarlos.
- En un cuenco emulsionar con una varilla, la mostaza con la miel y el aceite.
- Sazonar.
- En un aro de unos 8 centímetros, poner alternando, una capa de escarola, pimiento rojo en juliana, unos trocitos de jarrete y un poco de emulsión. Hacer tres capas iguales.

Terminación:

- Poner un molde por plato y terminar con cebollino picado.



ENSALADA DE TRES QUESOS

| Receta ofrecida por [Restaurante Calvillo](#) | Sierra de Cádiz |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la ensalada:

Media lechuga.
100 gr de cebolla.
200 gr de tomate.
50 gr. de maíz dulce.
100 gr. de atún en aceite.
8 espárragos blancos.
4 unidades de palmito
200 gr. de queso fresco de cabra.

Para el queso Feta macerado:

200 gr. de queso Feta.
1 cucharada de orégano.
1 manojito de albahaca.
50 gr. de pimiento verde.
100 gr. de pimiento rojo.
Aceite de oliva
Aceite de girasol.
Sal

Para la vinagreta:

100 cc. de aceite de oliva virgen.
10 cc. de vinagre de Jerez.
1 cucharadita de orégano.
1 cucharadita de albahaca picada.
4 anchoas.
Sal y pimienta.

Para el queso empanado:

200 gr. de queso de cabra semicurado.
Harina.
Pan rallado.
1 huevo.
Aceite para freír

ELABORACIÓN

Vinagreta:

- Poner en un mortero, el orégano, la albahaca y las anchoas.
- Machacar hasta conseguir una pasta y añadir el vinagre, disolver la mezcla y por último incorporar el aceite.
- Salpimentar y reservarlo en frío hasta el momento de su uso.

Queso Feta macerado:

- Poner el queso cortado en dados, en una salmuera que haremos con agua y abundante sal, durante unos 4 días. Escurrir el queso y meterlo en aceite de oliva y de girasol a partes iguales, con el orégano, la albahaca, el pimiento verde y rojo cortados en daditos.
- Dejar en reposo una semana.

Queso empanado:

- Partir en cuñas el queso de cabra semicurado quitándole la corteza, enharinar y pasar por huevo y pan rallado.
- Apretar bien con la mano cuando lo pasemos por el pan para que luego al freír no se abran.
- Meter en la nevera para que compacte y se pueda freír mejor.
- Freír en aceite caliente en el momento de servir.

Ensalada:

- Cortar la lechuga en tiras gruesa, lavarla muy bien y escurrirla perfectamente para que no tengan agua.
- La cebolla las cortaremos en juliana.
- Los tomates se lavan con agua fría y los cortamos en gajos finitos.
- Los palmitos y el queso fresco los cortaremos en bastones.

Terminación:

- Poner en el plato un fondo de lechuga, los demás ingredientes los iremos colocando de forma armoniosa, terminando con los quesos y dejando para el final el queso empanado. La salsa la podemos poner en la ensalada o servir aparte.



SALMOREJO DE REMOLACHA con crema de queso y atún de ijar

| Receta ofrecida por [Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz](#) |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el salmorejo:

0,5 kg. de remolacha cocida.
100 cc. de aceite de oliva virgen.
Medio diente de ajo.
Pan del día anterior.
Sal y vinagre de Jerez.

Crema de queso:

200 gr. de queso fresco.
200 cc. de leche. Sal.

Aceite de perejil:

Aceite de oliva virgen.
1 ramita de perejil.

Para terminar el plato:

4 lonchas de atún de ijar.

ELABORACIÓN

Salmorejo:

- Poner en el vaso de la batidora la remolacha troceada, el aceite y el ajo. Triturar muy bien. Sin parar de batir ir añadiendo trocitos de pan hasta dejarlo en el grado de espesor que deseemos. Poner a gusto de sal y vinagre

Crema de queso:

- Poner la leche con el queso y triturar. Rectificar de sal y reservar en frío.

Aceite de perejil:

- Triturar un poco de aceite con el perejil.

Terminación:

- Poner en una copa o vaso ancho una base de crema de queso, llenar con el salmorejo de remolacha y terminar con una loncha de atún, para decorar un chorreón de aceite de perejil.

MOUSSE DE VERDURAS y salsa crema de cebolletas

| Receta ofrecida por Consorcio Escuela de Hostelería de Cádiz |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

200 gr de zanahoria cocida.
200 gr. de espinaca cocida.
200 gr de coliflor cocida.

Para cada mousse:

100 cc. de nata semimontada.
100 cc. de caldo de ave.
2 hojas de gelatina.
200 gr. de la verdura cocida que da el nombre.

Para la salsa crema de cebolleta:

200 cc. de mahonesa.
200 cc. de nata.
1 cebolleta picada.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

- Hay que hacer tres mousses, uno de zanahoria, otro de coliflor y otro de espinacas.
- Proceder para los tres de igual manera, poner a hidratar las hojas de gelatina en agua fría, escurrirlas muy bien y disolverlas en el caldo de ave que previamente habremos calentado.
- Poner el caldo con la gelatina en la batidora y la verdura, triturar muy fino, rectificar de sal y pimienta y verter sobre la nata semimontada.
- Mezclar con delicadeza y verter en un molde.
- Dejar cuajar en la nevera esta primera capa, hacer el segundo mousse y repetir la operación, cuando esté cuajada la segunda capa, terminar con el tercer mousse.
- Dejar en la nevera hasta el día siguiente.

Salsa:

- Poner todos los ingredientes en un cuenco y mezclar bien, dejar reposar en la nevera para que la cebolleta impregne de sabor a la salsa.

Terminación:

- Desmoldar con cuidado y cortar en porciones para servir, acompañar con la salsa de cebolletas.
- Se puede hacer en moldes individuales.





INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el relleno de la cestas:

- 200 gr. de solomillo de retinto.
- 2 cucharadas de alcaparras.
- 2 cucharadas de pepinillos.
- 2 cucharadas de cebollitas en vinagre.

Para la salsa Aurora:

- 40 gr de harina.
- 40 gr. de mantequilla.
- 0,5 lt. de leche.
- Sal, pimienta y nuez moscada.
- 100 gr de salsa de tomate.
- 1/2 guindilla.

Para la cestas:

- 400 gr. de hojaldre.
- 1 huevo.
- Queso curado rallado.

ELABORACIÓN

Cestas:

- Con un rodillo estirar el hojaldre dejándolo finito y cortar un círculo grande con un cortapastas.
- Pincharla bien la masa con un tenedor para que no suba mucho.
- Pintar con aceite con ayuda de una brocha una flanera por su parte exterior.
- Ponerla boca abajo, cubrir con la masa para formar una cesta.
- Hacer una por persona o dos pequeñas si se prefiere.
- Pintar la masas por el exterior con un poco de huevo batido.
- Hornear a 200°C hasta que estén cocidas.
- Reservar en un lugar sin humedad para que quede crujiente.

Relleno:

- Picar todos los encurtidos muy bien escurridos. Picar también la carne en daditos muy pequeños.
- Mezclar los encurtidos con la carne y salpimentar.
- Dividirlos en porciones, una para cada cesta.

Salsa:

- Poner a hervir la leche.
- En una cacerola baja poner a calentar a mantequilla con la harina, dejar cocer un poco para que pierda el sabor a harina cruda e ir añadiendo la leche caliente sin parar de remover con una varilla, hay que dejar cocer unos minutos la bechamel.
- Poner en un cazo aparte a hervir la salsa de tomate con la guindilla, retirar esta en el último momento e incorporar el tomate a la bechamel.

Terminación:

- Poner en cada cesta una porción de carne, napar con la salsa y espolvorear con el queso rallado.
- Gratinar en el horno o en la salamandra.

Nota:

- Se puede servir con unas laminas de queso crujiente, estas se hacen, cortando unos bastoncillos de queso curado y metiéndolos en el horno a 170°C, encima de un papel de hornear hasta que se queden crujientes y doradas.



TORTILLITAS DE RABO DE TORO

| Receta ofrecida por [Restaurante Las Grullas](#) | Alcornocales |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1,2 kg. de rabo de toro.
200 cc. de aceite de oliva.
0,25 kg. de cebollas.
1 cabeza de ajos.
1 guindilla.
2 ó 3 hojas de laurel.
5 granos de pimienta negra.
250 c. de vino oloroso seco.

Para la masa:

250 gr. de harina de garbanzos.
1 manojito de perejil.
3 huevos.
250 gr. de cebolla.
250 cc. de caldo de ternera.
400 cc. de aceite de oliva para freír.

ELABORACIÓN

Carne:

- Trocear la cola de toro cortándolas por las articulaciones.
- Poner en una cacerola 200 cc. de aceite, dorar en él, la cola de toro, luego añadir la cebolla cortada en dados, la cabeza de ajos pelados, el laurel, la guindilla, la pimienta.
- Rehogarlo todo bien, luego incorporar el vino.
- Cuando el alcohol del vino se halla evaporado, dejar cocinar tapado a fuego lento hasta que este tierno.
- Si hiciera falta, añadir agua durante la cocción.
- Cuando esté tierna sacar la carne de la cacerola y con ayuda de una puntilla extraer toda la carne del hueso.
- Trocearla en trocitos pequeños.

Masa:

- Poner en un cuenco la cebolla cortada en juliana, el perejil picado, los huevos, el caldo y la carne, batirlo con una varilla y por ultimo añadir la harina.
- Poner una sartén baja a calentar con el aceite y freír la masa que por porcionaremos con ayuda de una cuchara.
- Dar la vuelta cuando estén doradas, ya fritas, sacar y escurrir muy bien.
- Servir muy calientes.

Nota:

- Se pueden servir acompañadas de un poco de zanahoria rallada y una ramita de perejil.



CREMA DE CALABAZA con dados de queso de cabra fritos

| Receta ofrecida por [Restaurante Parador de Cazorla](#) | Sierra de Cazorla |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la crema:

300 gr. de calabaza pelada.
100 gr. de patata pelada.
100 gr. de puerros
100 gr. de cebolla pelada.
1,25 Lt. de caldo de pollo.
75 cc. de aceite de oliva virgen.

Para los dados de queso:

200 gr. de queso de cabra semicurado
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
1 huevo.
Pan rallado y harina para empanar.
Aceite de oliva para freír.

ELABORACIÓN

Crema:

- Limpiar la cebolla y los puerros (lavar muy bien el puerro para que tenga tierra), cortar a dados y rehogar con el aceite en una cazuela.
- Cuando esté rehogado añadir la calabaza y la patata troceada, rehogar un poco y añadirle el caldo de ave.
- Cocer unos cuarenta y cinco minutos y triturar.
- Pasar por un chino o colador para que quede fina.

Dados:

- Cortar el queso en dados pequeños.
- Batir el huevo y empanar pasando primero por la harina, luego por el huevo y por último el pan rallado.
- Freír como si fueran costrones en abundante aceite en el momento de servir.

Terminación:

- Poner en un plato hondo el queso de cabra frito con unas gotas de aceite.
- La crema la ponemos en sopera para servirla a parte delante del comensal.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO rellenos de manitas de cordero

| Receta ofrecida por [Restaurante La Lumbre](#). Hostería "El Molino de Portillo" | Altiplano de Granada |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la manitas:

4 manitas de cordero.
200 gr. de cebolla.
5 clavos.
3 dientes de ajo.
El zumo de medio limón.
1 cucharadita de tomillo.
1 hoja de laurel.
Sal y pimienta.

Para el sofrito:

8 pimientos del piquillo.
100 gr. de cebolla.
4 dientes de ajo.
Nuez moscada.
Sal.
Aceite de oliva.

Para la salsa:

2 unidades de pimientos del piquillo.
350 gr. de tomate maduro.
200 c. de nata.
400 gr. de cebolla.
Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Manitas:

- Limpiar cuidadosamente las manitas de cordero.
- Poner a cocer en una olla a presión con la cebolla, los clavos, los ajos, el zumo, el tomillo y la sal.
- Dejar cocer una hora, hasta que estén tiernas.
- Sacar de la olla, cuando ya no tenga presión y deshuesarlas.
- Trocearlas y reservar.

Sofrito:

- Picar la cebolla y los ajos.
- Poner en una sartén un poco de aceite y rehogar el ajo y la cebolla que previamente habremos picado, condimentar con la nuez moscada y la sal, cuando este tierno añadir las manitas troceadas.
- Con esta mezcla rellenar 8 pimientos.
- Picar la cebolla, el tomate y los otros dos pimientos del piquillo.

Salsa:

- Hacer un sofrito rehogando la cebolla, el pimiento y por último el tomate todo ello picado finamente. Añadir la nata y dar un hervor.

Terminación:

- Poner la salsa junto con los pimientos en una cazuela.
- Meter al horno a 180°C unos 5 minutos.



ZANCARRÓN DE RETINTO

confitado a baja temperatura con guiso de trompetas negras

| Receta ofrecida por [Restaurante El Campero](#) | Litoral de la Janda |

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el zancarrón:

- 1,2 kg. de zancarrón de retinto.
- 1 kg. de sal fina.
- 0,5 kg de azúcar.
- 20 gr. de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de romero.
- 1 cucharadita de tomillo

Para el guiso de trompetas:

- 80 gr. de trompetas negras.
- 10 gr. de jamón de Jabugo.
- 150 gr. de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite de oliva
- 0,25 Lt. de caldo de ave.

Jugo de carne:

- El jugo que suelta el zancarrón en la cocción.
- 1 cucharada de miel.

ELABORACIÓN

Zancarrón:

- Elaborar una mezcla con la sal, el azúcar y el pimentón.
- Poner la carne limpia en una pieza, a macerar en esta mezcla, procurando que quede cubierta por todos lados.
- Dejar reposar en el frigorífico por espacio de seis horas.
- Transcurrido este tiempo, limpiarla bien de la mezcla y envasarla al vacío junto con el romero, el tomillo.
- Poner a cocer la bolsa en el horno de vapor durante 5 horas y media a 72°C.

Salsa:

- Picar la cebolla y el ajo en brunoise.
- En una cazuela baja poner un poco de aceite de oliva a calentar, añadir el ajo, cuando esté dorado añadir la cebolla y pochar a fuego lento, luego añadir el jamón cortado en juliana y la hoja de laurel. Dejar cocinar unos minutos, incorporar las trompetas negras limpias y el caldo de ave.
- Cocer unos cinco minutos.

Jugo de carne:

- Poner el jugo que ha quedado en la bolsa de cocción en una sartén con una cucharada de miel, dejar reducir un poco con cuidado de no quemarlo, reservar para emplearlo luego.

Terminación:

- A la hora de servir, presentar al cliente el zancarrón entero, luego con el horno a 200°C dorar la carne hasta que forme costra. Lo cortamos en cuatro trozos y ponemos uno por plato acompañado de una lágrima de jugo de carne y guarnecemos con la salsa de trompetas bien caliente.

Nota:

- Si no se dispone de utensilios para el envasado al vacío, se puede hornear a 80°C, durante dos horas y media, envuelto en film transparente apto para esta temperatura.
- Zancarrón, es morcillo o jarrete, según la zona se le conocen por estos nombres.



ENTRECOT DE RETINTO a la Bordalaise y espuma de boniatos

| Receta ofrecida por [Restaurante La Brasa de Sancho](#) | Litoral de la Janda |

TERNERA

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

4 piezas de entrecot de lomo de retinto de unos 300 gramos cada uno.
20 cl. de vino Bordeaux vino Bordeaux o un Cabernet-Sauvignon con un poco de Merlot.
1 manojito de perejil
1 ramita de flor de tomillo.
1 hoja de laurel.
100 gr. de chalota.
20 gr. de mantequilla.
5 granos de pimienta.
Sal.

Para la espuma de boniatos:

250 gr. de boniatos.
120 gr. de nata de 35% M.G.
100 gr. de caldo de ave.
30 gr. de mantequilla.
Sal y pimienta.

Para la guarnición:

4 unidades de tomate tipo Daniela.
4 cucharadas de pan rallado.
2 dientes de ajo picados.
1 manojito de perejil picado.
Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Espuma de boniatos:

- Lavar bien los boniatos con cuidado de no dejarles tierra.
- Envolverlos en papel de aluminio y cocer al horno a 210°C hasta que al pincharlos estén tiernos (unos 35 minutos).
- Pelarlos, poner la pulpa aun caliente en un vaso de batidora con la nata y el caldo templado. Triturar muy fino, salpimentar y por último incorporar la mantequilla, volver a triturar y colar la mezcla por un chino.
- Llenar un sifón de medio litro con esta crema y cargar con el gas. Mantener el sifón al baño María a 60°C hasta el momento de su utilización.

Carne:

- Dejar los entrecot a temperatura ambiente para que a la hora de cocinarlos no estén fríos.
- Poner una sartén a calentar con un poco de aceite, asar en ella la carne y dar el punto adecuado al gusto de cada comensal. Salpimentar al final y reservar al calor.
- Retirar la grasa de la sartén y poner la mantequilla a fuego suave, rehogar muy bien la cebolla hasta que quede dorada pero sin que llegue a quemarse.
- Añadir el vino y las hierbas, subir el fuego y dejar reducir.
- Cuando empiece a espesar, apartar del fuego e incorporar una nuez de mantequilla fría, batir con una varilla para de esta manera dar suavidad y brillo a la salsa. Rectificar de sal y pimienta.

Guarnición:

- Mezcla el pan rallado, con el ajo y el perejil picados.
- Lavar los tomatitos y cortarlos por la mitad, sazonarlos y cubrirlos con la mezcla.
- Ponerlos a 180°C en el horno con unas gotas de aceite y cocinarlos hasta que estén dorados.

Terminación:

- Poner la carne en un plato caliente, naparla con un poco de la salsa, en un lado un rosetón con la espuma de boniatos que tenemos en el sifón y un tomatito.

Nota:

- A esta salsa de vino se le puede poner tuétano de vacuno, para ello, pondríamos el tuétano unas horas en agua fría para desangrarlo, luego lo trocearíamos o lo dejaríamos entero en medallón encima de la carne, después de un breve hervor en la salsa.



CARRILLADA DE VACA en estofado al vino tinto

| Receta ofrecida por [Restaurante La Duquesa](#) | Alcornocales |

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carrillada:

1 kg de carrillada de vaca.
0,25 lt. de vino tinto.
0,250 lt. de aceite de oliva.
0,75 kg. de cebolla.
2 puerros.
2 zanahorias
1 ramita de romero.
Sal y pimienta.

Para las patatas:

1 kg de patatas medianas.
Sal.
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Carrillada:

- Limpiar la carrillada de grasa y salpimentarlas.
- Poner en una sartén un fondo de aceite y calentar.
- Dorar las carrilladas en por todos los lados y reservar.
Pelar las cebollas y cortarlas en dados grandes, hacer lo mismo con la zanahoria y el puerro. Con este último, tener mucho cuidado de que no le queden ningún rastro de tierra.
- Poner en una cacerola con aceite, a rehogar la cebolla, el puerro, la zanahoria y el romero.
- Cuando estén cocinadas añadir la carne y el vino.
- Dejar evaporar el alcohol para luego añadir agua hasta cubrirlo, cuando hierva, bajar la llama y cocer a fuego lento.
- Si se quedara escasa de caldo y aún estuviera dura, añadir un poco más de agua.
- Cuando esté tierna sacar de la cacerola y triturar la salsa, colarla por un chino y reservar en caliente.

Patatas:

- Pelar las patatas y lavarlas muy bien. Poner en una cacerola con agua fría, sal y un chorreón de aceite.
- Cocer hasta que estén tiernas con cuidado de no pasarlas.

Terminación:

- Trocear la carrillera en tres trozos medianos.
- Cortar las patatas cocidas en rodajas gruesas.
- Emplatarse poniendo tres trozos de carrillada en un lado del plato, al otro las rodajas de patatas. Napar la carne con la salsa y terminar con una ramita de perejil encima de las patatas.



TERNERA al ajillo con setas

| Receta ofrecida por [Restaurante El Perro de Paterna](#) | Alcornocales |

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

750 gr. de filete de ternera.
200 cc. de aceite de oliva virgen.
10 dientes de ajo.
250 gr. de setas de concha.
1/2 copa de amontillado dulce de Montilla.
250 cc. de cerveza.
100 gr. de piñones.
1 manojito de perejil picado.

Patatas a lo pobre:

1 Kg de patatas.
300 gr. de cebolla en juliana.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Carne:

- Poner en una cacerola el aceite a calentar, picar los ajos y rehogarlos con cuidado de no subir demasiado la temperatura para que no se quemen.
- Añadir los filetes que previamente habremos salpimentado, dorar un poco por las dos caras y regar con el vino.
- Cuando hierva añadir las setas cortadas en tiras y la cerveza.
- Dejar cocinar todo junto hasta que la carne esté tierna, en el último momento añadir los piñones.

Patatas a lo pobre:

- Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de medio centímetro de grosor. Lavarlas muy bien con agua fría.



ROLLITO DE SOLOMILLO DE TERNERA al foie con gelatina al Pedro Ximénez

| Receta ofrecida por [Restaurante La Puerta falsa](#) | Comarca de Los Pedroches |

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

750 gr. de solomillo de ternera de Los Pedroches.

80 gr. de Mi cuit de foie.

Un poquito de Sal.

2 obleas de Pasta Brik.

Para la guarnición:

2 manzana en rodajas.

8 tomatitos Cherry.

Para la salsa crema:

200 cc. de nata líquida.

25 cc. de Pedro Ximénez.

Para la gelatina de Pedro Ximénez:

300 cc. de Pedro Ximénez.

6 hojas de gelatina.

ELABORACIÓN

Para la carne:

- Cortar el solomillo en medallones, espalmar y sazonar ligeramente.
- Cortar el foie en tiras y poner dentro del medallón de solomillo. Envolver cada rollito en media oblea de pasta Brik y dar un golpe de fritura en aceite caliente a 180°C en el momento de servir.

Salsa:

- En un cazo, hacer una crema con nata líquida y el Pedro Ximénez, dejándola cocer hasta obtener una crema ligera.
- Hay que tener cuidado si se deja hervir mucho, pues se puede cortar.

Guarnición:

- Pelar y cortar la manzana en rodajas de un centímetro y medio. Pasar por la plancha con unas gotas de aceite hasta que estén blanditas.
- Hacer igual con los tomatitos cherry.

Gelatina:

- Poner a fuego lento la cuarta parte de Pedro Ximénez e ir agregando la gelatina que previamente habremos hidratado en agua fría, de una en una; echar el resto del vino y llevar a ebullición. Dejar enfriar y cortar en daditos para acompañar el plato.

Terminación:

- Poner en el plato un rollito abierto en dos, acompañar de un fondo de salsa crema, los daditos de gelatina, la manzana y los tomatitos.

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1,2 kg de jarrete de ternera cortado con hueso.
100 cc. de aceite de oliva.
250 gr. de zanahoria.
100 gr. de apio.
200 gr. de cebolla.
1 ramita de perejil.
La piel de un limón.
El zumo de un limón.
300 gr. de tomate maduro.
200 cc. de vino blanco.
500 cc. de caldo de ternera.
4 dientes de ajo.
Sal y pimienta.
Harina para enharinar la carne.

ELABORACIÓN

- Salpimentar los trozos de carne, luego enharinarlos, sacudiéndolos muy bien para quitar el exceso de harina.
- Pelar las zanahorias y las cebollas, cortarlas en dados medianos.
- Picar los ajos
- Poner una cacerola al fuego, con el aceite. Dorar la carne por todas las caras cuidando de no quemar la harina.
- Luego añadir las zanahorias y las cebollas, remover bien y dejar dorar.
- Por último incorporar el ajo picado que dejaremos que tome color y el tomate que previamente habremos pelado y troceado.
- Añadir el vino y dejar reducir.
- Sazonar y verter el caldo.
- Tapar y dejar cocinar despacio hasta que la carne esté tierna.
- Terminar con el limón y el perejil, dejar hervir unos segundos y apartar.
- Sacar la carne y ponerla en un plato, cubrir con la salsa y servir caliente.
- Se puede servir acompañado de patatas fritas, arroz salteado o pasta.



LOMO DE TERNERA con cebolla caramelizada y crema de queso

| Receta ofrecida por [Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz](#) |

TERNERA

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1 kg. Lomo de ternera retinta en 4 filetes de 250 gr.

Para la cebolla caramelizada:

800 gr. Cebolla.
100 c.c. Aceite de oliva.
200 gr. Azúcar.

Para la crema de queso:

250 gr. Queso curado de oveja Payoyo.
250 gr. Nata líquida.

Salsa de Jerez Cream:

200 cc. Jerez Cream.
25 cc. Vinagre de Jerez.
200 cc. Fondo de ternera.
25 gr. Mantequilla.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Cebolla:

- La cebolla se corta en juliana muy fina, en un souter se pone el aceite y la cebolla y a fuego muy lento se deja estofar hasta que la cebolla esté muy pochada.
- Escurrir el aceite y añadir el azúcar, poner el fuego más fuerte y remover de vez en cuando hasta que adquiera un color dorado. Apartar y reservar.

Salsa Jerez Cream:

- Poner en un cazo el vinagre con el Jerez a reducir, cuando esté a la mitad de su volumen, añadir el fondo y dejar hervir unos minutos, salpimentar. Incorporar la mantequilla fría ya fuera del fuego y batir enérgicamente con una varilla. Reservar al calor.

Crema de queso:

- Trocear el queso muy fino y poner en un cazo con la nata a fuego muy suave, sin para de mover y sin que hierva. Cuando el queso esté totalmente disuelto, colar y ha de reposar en frío hasta que se solidifique.

Terminación:

- Poner la carne en la plancha, previamente sazonada. Hacerla por la dos caras y darle el punto deseado, poner en el plato y colocar encima la cebolla y encima de esta la crema de queso extendida por toda la superficie, terminar dorando en el gratinador unos segundos. Acompañar con un cordón de salsa.

Nota:

- Un acompañamiento ideal serían unas patatas cerilla y unas judías verdes salteadas.

ROLLITOS DE TERNERA

relleno de queso sobre chifles

| Receta ofrecida por [Restaurante La Almazara](#) | Litoral de la Janda |

TERNERA

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

- 4 filetes de ternera.
- 4 lonchas de jamón serrano.
- 80 gr. de queso curado.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.
- 60 cc. de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada.
- 1 cucharada de harina.
- 1 hoja de laurel.
- 100 cc. de vino tinto.
- 100 cc. de agua.

Para los chifles:

- 2 plátanos verdes.
- 1 diente de ajo picado .
- Una pizca de sal.
- Aceite para freír.

ELABORACIÓN

Carne:

- Para hacer los rollitos, se salpimentan los filetes, se pone una loncha de jamón encima y una loncha de queso cortado fino, así será más fácil enrollarlos.
- Después de enrollarlos atarlos con un hilo de bridar o unos palillos.
- Se doran los filetes, con un poco de aceite para que cojan color.
- Se prepara una salsa en el aceite de freír los filetes, primero poner la cebolla picada muy fina, dejar dorar a fuego medio, luego se añade una cucharada de harina, se revuelve bien, se le pone una hoja de laurel, añadir el vino tinto y el agua.
- Se deja reducir un poco, por último se le añaden los filetes rellenos.
- Cocer unos 45 minutos aproximadamente, a fuego lento y tapado.

Guarnición:

- Cortar el plátano en rodajas con un corte angular para sacar rodajas más grandes, deben ser finas.
- Condimentar con ajo muy picado y sal.
- Freír los plátanos en aceite abundante y sacar cuando estén bien dorados.

Terminación:

- Disponer en el plato los chifles y encima los rollitos de ternera rellenos de queso.
- Se pueden presentar enteros o cortados por la mitad, cortándolos cuando estén fríos.



CORDERO LECHAL con crema de leche, castañas de Júzcar y dátiles

| Receta ofrecida por [Restaurante Sabores. Hotel Chancillería](#) | Campiña de Jerez |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

2 piernas de cordero lechal.
2 cucharadas de tomillo.
Pimienta blanca.
Sal.

Para los crema de dátiles:

300 gr. de dátiles.
200 cc. de agua mineral.

Para la salsa:

100 ml. de aceite de Oliva
400 gr. de cebolla
400 ml. de Pedro Ximénez

Para las castañas:

300 gr. de castañas
1 l. de leche
150 gr. de azúcar.
25 gr. de mantequilla.

Para la terminación:

Sal Maldom c/s
Balsámico P.X.

ELABORACIÓN

Carne:

- Deshuesar las piernas y reservar los huesos para la salsa.
- Salpimentar y añadir el tomillo picado.
- Hacer un cilindro con ayuda de papel film, envasar al vacío y cocer al vapor, 115°C durante cuarenta minutos.

Castañas:

- Cocer las castañas en un cazo con la leche y el azúcar a fuego suave.
- Una vez que estén tiernas, triturar con la batidora y añadir la mantequilla.

Dátiles:

- Envasar al vacío los dátiles con agua mineral y cocer durante quince minutos.
- A continuación, pelar los dátiles y triturar hasta conseguir la textura adecuada.

Salsa:

- Rehogar en aceite los huesos de las piernas del cordero.
- Añadir la cebolla troceada y dorar.
- Incorporar el Pedro Ximénez y un poco de agua.
- Dejar reducir y rectificar de sal.
- Colar y reservar al calor hasta el momento de su utilización.

Terminación:

- Dibujar una línea en el plato con el balsámico P.X., con dos cucharas, hacer tres quenefas de dátil y colocar a la izquierda, hacer una de castaña a la derecha y los cilindros de cordero en el centro con su salsa.



CHULETAS DE CORDERO a la crema de ajos confitados

| Receta ofrecida por [Restaurante Las Columnas](#) | Comarca de Los Pedroches |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para las chuletas:

16 chuletas de cordero
Sal y pimienta.
Aceite de oliva

Para la crema:

3 cabezas de ajos
1 Lt. de leche
0,5 Lt. de nata
Sal y pimienta.

Para la menestra:

250 gr. de zanahoria.
250 gr. de calabacines.
250 gr. de nabos.
2 dientes de ajos picados.
Aceite de oliva.

Para las patatas risoladas:

16 patatitas.
Aceite de oliva.
Mantequilla.
Sal y pimienta.
Perejil picado.

ELABORACIÓN

Crema:

- Poner los ajos, pelados y enteros a hervir con la leche hasta que queden tiernos.
- Sacar la mitad de la leche y echar la nata, hervir cinco minutos más.
- Triturar en la batidora y reservar en caliente.

Carne:

- Salpimentar las chuletas.
- Dorarlas en una sartén con un poco de aceite en el momento de servir.

Menestra:

- Tornear las verduras.
- Cocer las zanahorias partiendo de agua fría hasta que estén tiernas, procurando no pasarlas.
- Los nabos y los calabacines, blanquearlos en agua hirviendo.
- Saltear en una sartén en la que previamente habremos dorado los ajos picados con un poco de aceite, salpimentar y reservar al calor.

Patatas:

- Tornear las patatas y lavarlas muy bien con agua fría.
- Poner en agua fría a blanquear las patatas, luego escurrirlas muy bien y pocharlas en aceite a temperatura muy suave.
- Reservar hasta el momento de su utilización
- Al momento de servir, saltear con mantequilla, sal y pimienta.
- Espolvorear con perejil cuando estén terminadas.

Terminación:

- Poner las chuletas en el plato, bañar con la crema y guarnecer con la menestra y las patatas.
- Todos los ingredientes tienen que estar bien calientes.



MEDIA LIBRA DE PALETILLA DE CORDERO rellena de foie acompañada de ensalada de frutos rojos

| Receta ofrecida por [Restaurante Dueñas Muñoz](#) | Comarca de Los Pedroches |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1 kg. de carne picada de paletilla.
(800 gr. de carne y 200 gr. de grasa)
1 cucharadita de tomillo.
Sal y pimienta.
50 gr. de grosellas y frambuesas.
200 gr. de foie-gras de pato.

Para la ensalada:

100 gr. de rúcula y berros.
4 cucharada de aceite de nuez.
1 cucharada de vinagre de frambuesas.
Sal.
2 cucharadas de sésamo negro.

ELABORACIÓN

- Mezclar la carne picada con el tomillo, salpimentarla y dejarla macerar dos horas.
- Hacer unas hamburguesas de 125 gramos cada una.
- Marcarlas en la plancha. Y poner encima de la mitad de ellas una loncha de foie-gras de 50 gramos, cuatro frutos rojos y otra hamburguesa. Reservar hasta el momento del servicio.
- Meter cuando vallamos a emplatar, las hamburguesas preparadas a 180°C en el horno, por espacio de 10 minutos.

Terminación:

- Hacer una vinagreta con el vinagre de frambuesa, el aceite de nuez.
- Poner en el plato una hamburguesa, en el lado las hojas mezcladas de rúcula y berros, aliñar con la vinagreta, los frutos rojos que no sobraron y espolvorear con el sésamo negro.



CORONA DE CORDERO SEGUREÑO

| Receta ofrecida por [Restaurante El Palacil](#) | Comarca de los Vélez |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1 pieza de banda (carré) de cordero segureño.

250 cc. de fondo de cordero.

200 gr. de cebolla.

3 dientes de ajos.

100 cc. de aceite de oliva.

125 cc. de vino blanco.

1 rama de tomillo.

1 rama de romero.

Sal.

Pimienta negra.

ELABORACIÓN

- Trocear la banda, cada 4 cuatro costillas, limpiar los huesos sin cortar el filete.
- Aliñar la corona con aceite de oliva, sal, pimienta, cabeza de ajos machados y el tomillo.
- Cocer al horno unos 25 minutos a 180°C.
- Al terminar la cocción retirar la carne. Quitar el exceso de grasa, saltear la cebolla troceada fina y ajo picado.
- Rociar el recipiente con el vino blanco y el fondo de cordero. Cocer durante unos minutos, rectificar de sal y pimienta y añadir el romero troceado.
- Reducir la salsa e incorporarla a la carne.

Terminación:

- Poner un trozo por plato y acompañar de la salsa.



ASADO DE CORDERO A LA SOLANA

| Receta ofrecida por [Restaurante La Solana](#) | Comarca de los Vélez |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1 paletilla de cordero.
250 cc. de vino blanco.
100 cc. de aceite de oliva.
1 cabeza de ajos pelados
1 manojito de perejil.
750 gr. de tomates
Unas hebras de azafrán.
Unas ramitas de tomillo.
Sal y pimienta.

Para las patatas:

4 patatas medianas.
Papel de aluminio.

ELABORACIÓN

- Echar, en el vaso de la batidora, los ajos, un manojo de perejil, los tomates pelados, el vino blanco, el aceite, la pimienta, un poco de azafrán y sal, y triturar todo.
- Colocar la paletilla, con dos o tres cortes, en la bandeja del horno y meter, en los cortes, unas ramitas de tomillo.
- A continuación, verter la salsa por encima, cubriéndola.
- Poner en el horno a 180°C durante 1 hora.
- A la vez que metemos la carne en el horno en una placa aparte ponemos las patatas bien lavadas con la piel y envueltas con papel de aluminio.

Terminación:

- Poner en cada plato un trozo de cordero regado con la salsa de la placa del asado, en un lado una patata a la que habremos quitado el papel de aluminio y hecho un corte a lo largo. Se sazona con sal y pimienta y se sirve.



CHULETITAS DE CORDERO al ajo cabañil

| Receta ofrecida por [Restaurante La Umbría](#) | Comarca de los Los Vélez |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1 kg. de chuletitas de cordero.
3 cucharadas de aceite de oliva.
Sal.
5 dientes de ajos.
2 cucharadas de vinagre.

Para la guarnición:

1 kg. de patatas.
Aceite de oliva para freír.
Sal.
5 dientes de ajos.
2 cucharadas de vinagre.

ELABORACIÓN

- Se sazonan las chuletitas y se doran por ambos lados con en el aceite de oliva en una sartén.
- Se machacan los ajos en un mortero y añadimos la sal y el vinagre removiendo todo bien.
- Se le añade al cordero que tendremos al fuego dejando todo rehogar cinco minutos.

Guarnición:

- Se lavan y cortan en rodajas las patatas, se fríen en aceite no muy caliente.
- Una vez fritas, poner en una cazuela y agregar un majado igual que el que hicimos para el cordero.

Terminación:

- Poner las patatas en el fondo del plato y colocar las chuletitas encima.



CORDERO AL HORNO al aroma de menta

| Receta ofrecida por [Restaurante La Alcanacia](#) | Altiplano de Granada |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

2 paletillas de cordero.
2 ramitas de tomillo fresco.
8 dientes de ajos.
250 cc. de Oporto.
50 cc. de aceite de oliva virgen.
Sal.

Para el aceite:

100 cc. de aceite de oliva virgen.
1 manojito de hojas de menta fresca
25 gr. de almendras crudas

ELABORACIÓN

Para el aceite:

- En un bote de cristal se mezcla el aceite de oliva junto con la menta fresca y las almendras. Se dejan macerar unos días.
- Triturar con la batidora, colar y conservar de nuevo en el bote de cristal.

Para el cordero:

- Trocear en dos las paletillas. Introducir las en bolsas de cocción al vacío con el aceite, sal, tomillo fresco y los dientes de ajos pelados y enteros. Hornear a 90°/100°C, de 3 a 3 y 1/2 horas.
- Extraer del horno retirando las ramas de tomillo y los ajos.
- Echar en una sartén el jugo y un chorro de oporto. Dejar reducir para seguidamente bañar la paletilla con el mismo.
- Dorar las paletillas, con el jugo en la salamandra o, en su defecto, en el horno, a 180°C, unos 5 minutos, hasta que adquiera un aspecto dorado.

Montaje del plato:

- En un plato llano se coloca la paletilla. El hueso de la misma la cubriremos con papel de aluminio. Regar con el aceite al aroma de menta.

Nota:

- En ausencia de utensilio de cocción al vacío, poner las paletillas al horno con los mismos ingredientes, envueltas en papel film, durante unas 4 h. a 80°C.

Consejo:

- A más días de maceración del aceite aromatizado, mayor sabor obtendrá.



GUISO DE CORDERO con alcachofas naturales

| Receta ofrecida por [Restaurante La Parra](#) | Altiplano de Granada |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el cordero:

2 paletillas de 800 gr. cada una.
2 cebollas tiernas.
4 dientes de ajo.
50 cc. de vino rosado.
300 gr. de jamón serrano en taquitos.
2 hojas de laurel.
2 pimientos rojos secos.
400 gr. de tomate maduro.
Unas hebras de azafrán.
Pimienta negra en granos.
1 ramita de tomillo.
50 cc. de aceite de oliva.
Sal.

Para las alcachofas:

1 kg. de alcachofas frescas.
1 Lt. de agua.
200 cc. de zumo de limón.

Para la patatas fritas:

1 kg. de patatas.
Aceite de oliva para freír.

ELABORACIÓN

Cordero y alcachofas:

- Limpiar y trocear las paletillas por la mitad, sazonar y reservar.
- Limpiar las alcachofas quitándoles las partes duras y sumergirlas en un recipiente con el agua y el zumo de limón.
- Dorar los trozos de paletilla en una cazuela con aceite. Añadir la cebolla y los ajos muy picaditos. Sofreír. Incorporar el tomate rallado, el tomillo, los pimientos secos (limpios de semilla), la pimienta y el azafrán. Por último, se añade el vino rosado reduciéndolo a la mitad.
- Poner agua caliente hasta cubrir el guiso y dejar hervir unos 40 minutos a fuego lento.
- Echar las alcachofas y cocer unos 15 minutos más.
- Sacar los pimientos rojos, vaciar la carne de estos con ayuda de una puntilla y añadirlo al guiso.
- Incorporar el jamón en daditos.
- Sazonar al gusto.
- Servir pasadas unas 2 horas de reposo para una mejor degustación del plato.
- Calentar al momento de servir

Patatas:

- Pelar la patatas y cortarlas en bastón, lavarlas muy bien y pocharlas en aceite a 140°C hasta que estén tiernas. En el momento de servir dar un golpe de fritura a 190°C.

Terminación:

- Poner el guiso en un plato acompañado de las patatas.



ESTOFADO DE CORDERO SEGUREÑO

| Receta ofrecida por [Restaurante San Francisco](#) | Sierra de Segura |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1,500 Kg de cordero segureño.
2 cucharadas de manteca de cerdo.
4 lonchas de tocino.
400 gr. de cebolla.
40 gr. de tomate maduro.
4 dientes de ajo.
150 gr. de zanahoria.
Sal.

Para la marinada:

100 gr. de zanahoria.
200 gr. de cebolla.
100 cc. de brandy.
Un manojito de hierbas aromáticas
(Perejil, tomillo, laurel).
1 lt. de vino blanco.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Marinada:

- Trocear la carne en dados grandes, y colocarla en un recipiente, añadir la cebolla y la zanahoria peladas y troceadas, las hierbas, la sal y la pimienta.
- Cubrir con el vino y el brandy, dejar macerar en el frigorífico 24 horas.
- Escurrir la carne y colar el líquido reservándolo para usarlo luego.

Estofado:

- Poner en una cazuela la manteca a calentar, dorar la carne bien procurando de no quemarla. Sacar y escurrir.
- En otra cacerola, cubrir el fondo con las lonchas de tocino, poner la carne encima, el líquido que teníamos reservado, los ajos pelados, la cebolla pelada y picada y la zanahoria en daditos.
- Llevar a ebullición, Cuando este hirviendo, bajar el fuego y tapar.
- Dejar cocer una hora y media, añadir los tomates pelados y picados para que cuezan unos treinta minutos más con la carne, hasta que esté tierna.



CORDERO SEGUREÑO al ajillo

| Receta ofrecida por [Restaurante Escobar](#) | Sierra de Segura |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1 kg. de cordero segureño.
1 pimiento choricero.
5 almendras.
0,5 Lt. de agua.
0,5 Lt. de vino blanco.
3 dientes de ajo.
1 cucharadita de cominos.
1 rebanada de pan.
Unas gotas de vinagre.
Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- Limpiar y cortar en dados el cordero.
- Poner en una sartén el aceite de oliva y freír la rebanada de pan.
- Retirar del aceite y reservar en un plato con unas gotas de vinagre.
- Freír el cordero en la misma sartén, cuando esté dorado, añadir el agua y el vino.
- Salpimentar y dejar cocer.
- Cuando el cordero esté tierno apartar del fuego y añadir un batido que habremos hecho con los cominos, el ajo, la pimienta, el pimiento choricero, las almendras, el pan y un poco de agua.
- Rectificar de sal.
- Servir caliente.



CALDERETA DE CORDERO SEGUREÑO

| Receta ofrecida por [Restaurante Zahara de los Olivos](#) | Sierra de Segura |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1,500 kg. de cordero segureño.
200 gr. de hígado de cordero.
4 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
2 pimientos rojos secos.
8 granos de pimienta.
1 cucharada de pimentón.
250 cc. de aceite de oliva virgen.
100 gr. de almendra frita.
2 rebanadas de pan frito.
150 cc. de vino blanco.
Harina para enharinar la carne.

ELABORACIÓN

- Limpiar el cordero y trocearlo en dados. Salpimentarlos y enharinarlos, sacudirlos muy bien para quitar el exceso de harina.
- Poner en una cazuela un fondo de aceite, freír los ajos enteros pelados, la carne y el hígado en trozos medianos. Retirar los ajos y el hígado cuando estén dorados y reservar para más tarde.
- Añadir el vino y dejar reducir, entonces poner los pimientos, el laurel, y el pimentón, cuidando que este último no se queme.
- Cubrir con agua y dejar cocer unos 45 minutos.
- Machacar en un mortero los granos de pimienta, los ajos fritos, el hígado, las almendras y el pan frito. Si estuviere muy espeso desleír con un poco de líquido del guiso.
- Verter en el guiso el majado y dejar cocer hasta que esté tierna la carne. Rectificar de sal antes de servir.



CARRÉ DE CORDERO con crema de higos secos

| Receta ofrecida por [Restaurante Casa Luciano](#) | Sierra de Cazorla |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

1,5 kg. de carré de cordero.
200 cc. de aceite de oliva.
3 ramitas de romero fresco.
Sal y pimienta.

Para la crema de higos:

200 gr. de higos secos.
125 cc. de agua.
250 cc. de nata.

Para la guarnición:

30 gr. de nueces peladas.
50 gr. de uvas peladas.

ELABORACIÓN

Carne:

- Dividir el costillar en cuatro partes, limpiar la carne de los palos de las costillas, dejando estos limpios.
- Deshojar un par de ramas de romero y triturarlas con el aceite.
- Salpimentar y untar con la mezcla de aceite y romero.
- Dejar macerar durante unas dos horas en el frigorífico.
- Hornear a 180°C durante unos veinte a veinticinco minutos. Durante la cocción regar con el aceite preparado.

Crema de higos:

- Cocer en el medio litro de agua los higos por espacio de quince minutos a fuego lento. Separa cuatro y añadir la nata.
- Triturar todo junto y dejar cocer dos minutos más.

Terminación:

- Poner la crema de higos como fondo del plato, sobre ella el carré con las costillas enfundadas en papillotes, terminar con la nueces, las uvas, el higo que habíamos reservado y una ramita de romero.



DORADO DE CORDERO SEGREÑO ECOLÓGICO

con lágrimas de caramelo de naranja

| Receta ofrecida por [Restaurante La Sarga](#) | Sierra de Cazorla |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el cordero:

1 pierna de cordero segureño ecológico.
1 cabeza de ajos.
1 ramita de tomillo.
1 ramita de romero.
10 granos de pimienta.
Sal.
Aceite de oliva.
2 ó 3 hojas de laurel.
Pimienta molida.
50 cc. de vino de Jerez.

Para el jugo de cordero:

150 gr. de puerro.
200 gr. de cebolla.
1 cabeza de ajos.
200 gr. de tomate.
50 cc. de vino de Jerez.

Para el caramelo de naranja:

50 gr. de azúcar.
800 gr. de naranjas.

Nota:

Todos los ingredientes deberán de ser de cultivo ecológico.

ELABORACIÓN

Jugo de cordero:

- Deshuesar la pierna y reservar los huesos para el jugo de cordero.
- Dorar en el horno a 180°C los huesos, luego añadir en la misma placa pero ahora en el fuego con un poco de aceite, las verduras lavadas y cortadas, rehogarlas y luego desglasar con el vino de Jerez. Añadir agua y dejar reducir hasta obtener un buen jugo de cordero.

Carne:

- Sazonar la carne con sal y pimienta. Dorar la carne por todos lados en una cacerola con un poco de aceite de oliva a fuego muy fuerte. Incorporar los ajos, el tomillo, el romero, los granos de pimienta y el laurel.
- Hornear a 150°C, una vez dorado, sacar del horno, tapar y reducir al fuego. Poner el vino de Jerez, el jugo de cordero y dejar cocinar hasta que esté tierno.

Caramelo de naranja:

- Poner el azúcar al fuego con unas gotas de agua, una vez que empiece a caramelizar añadir el zumo de naranja y dejar reducir hasta conseguir un caramelo de textura deseada.

Terminación:

- Servir el cordero con la salsa y unas lágrimas de caramelo de naranja.



PIERNA DE CORDERO ASADO relleno de setas

| Receta ofrecida por [Restaurante Casa Herminia](#) | Sierra Magina |

CORDERO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1 pierna de cordero.
200gr. de setas.
50 gr. de piñones.
1 ramita de perejil.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva virgen.
150 gr. de zanahoria.
200 gr. de puerro.
200 gr. de tomate rojo.
1 cabeza de ajo.
350 gr. de cebolla.
100 gr. de pimiento rojo.
200 cc. de vino tinto.
3 huevos.

Guarnición:

4 patatas medianas.

ELABORACIÓN

- Deshuesar la pierna de cordero.
- Picar dos dientes de ajo, la mitad de la cebolla y las setas. Con un poco de aceite saltearlo en el mismo orden. Por último añadir los piñones y el perejil.
- Dejar enfriar y añadir los huevos, sazonar.
- Con esta mezcla rellenar la pierna y bridarla.
- En una placa de horno, poner el resto de la cebolla cortada en dados grandes, la zanahoria pelada y en rodajas gruesas, el puerro lavado y en trozos regulares, el tomate y el pimiento en dados, y el resto de los ajos en dientes pelados. Rociar con aceite de oliva y poner encima la pierna rellena untada de aceite y salpimentada.
- Poner en el horno a 180°C durante unos 45 minutos. Meter la patatas en un lado del horno, lavadas y envueltas con papel de aluminio.
- Sacar la carne y poner el vino en la verduras, dejar cocer unos minutos hasta que evapore el alcohol y triturar todo, colarlo por un chino y reservarlo como salsa.
- Sacar las patatas si están tiernas y retirarles el papel de aluminio, en el momento de servir hacerles un corte a lo largo y abrirlas. Salpimentarlas y rociarlas con un poco de aceite de oliva.

Terminación:

- Servir la pierna cortada en rodajas acompañada de la salsa y una patata asada.



CHULETAS DE CORDERO a las finas hierbas

| Receta ofrecida por [Restaurante Hotel Puerto Magina](#) | Sierra Magina |

CORDERO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

16 chuletas de cordero.
1 manojito de hierbabuena.
1 ramita de romero.
2 ramitas de tomillo.
1 manojito de perejil.
1 diente de ajo.
125 cc. de vino tinto.
Sal y pimienta.
Pan rallado para empanar.
2 huevos.
Aceite de oliva virgen extra de Sierra
Mágina.

Para la guarnición:

Verduras de temporada, como
pimientos, berenjenas, calabacines,
setas, espárragos.
0,5 kg de patatas.
Aceite de oliva virgen extra de Sierra
Mágina.
Sal.

ELABORACIÓN

Carne:

- Poner en un cuenco, las chuletas con el vino, el ajo machacado y las hierbas picadas. Dejar macerar en el frigorífico unas horas.
- Escurrir bien la chuletas, salpimentarlas y pasarla por el huevo batido y el pan rallado.
- En el momento de servir freírlas en el aceite caliente

Guarnición:

- Pelar las patatas y cortarlas en bastón, lavarlas muy bien y freírlas.
- Las verduras simplemente lavarlas y cortarlas según la variedad en rodajas o en trozos regulares, poner en la plancha con unas gotas de aceite, sazonarlas y servirla calientes.

Terminación:

- Poner cuatro chuletas en el plato con unas patatas y en el otro lado las verduras alternando los colores.



GIGOT DE CHIVO LECHAL CAMELIZADO

| Receta ofrecida por [Restaurante Puerta de Málaga](#) | Comarca de Antequera |

CABRITO

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1 pierna de chivo.
50 gr. de almendras.
50 gr. de pasas.
50 gr. de ciruelas secas.
50 gr. de pan.
50 cc. de brandy.
1 ramita de romero.
2 cucharadas de miel.
400 gr. de manzana.
200 gr de cebolla.
2 cucharadas de azúcar moreno.
150 cc. de vino blanco.
Aceite de oliva.
Sal.

ELABORACIÓN

- Deshuesar la pierna de chivo, cuidando de pegarnos bien con el cuchillo al hueso para desperdiciar lo mínimo de carne.
- Rellenar la pierna con el pan que previamente habremos remojado en el brandy y escurrido, las almendras, las pasas, las ciruelas y el romero (solo las hojas).
- Bridar dándole una forma cilíndrica.
- Poner en una bandeja de horno, las manzanas peladas y troceadas, la cebolla también cortada en trozos grandes y un poco de aceite de oliva.
- Hornear a 180°C durante unos 40 minutos, dar la vuelta y regar con el vino y dejar dorar. Terminar pintándola con una mezcla de miel y azúcar. Dejar unos minutos más para que caramelice.
- Retirar el hilo de bridar antes de servir.

Terminación:

- Hacer un corte para que se vea el relleno y servir acompañada de las manzanas y las cebollas del asado.



CRUJIENTE DE CABRITO LECHAL con corazón líquido y caramelo de naranja

| Receta ofrecida por [Restaurante Carolina](#) | Valle del Guadalhorce |

CABRITO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Medio costillar de cabrito.
200 gr. de higaditos de cabrito.
200 gr. de cebolla.
300 cc. de nata.
1 telera de pan cateto.
1 cucharada de comino.
Sal.
Aceite de oliva.

Para el caramelo:

50 gr. de azúcar.
1 naranja.

Para el jugo:

1 hoja de laurel
1 cabeza de ajo.
100 gr. de cebolla.
200 cc. de vino blanco.

Para el puré de garbanzos:

200 gr. de garbanzos cocidos.
50 cc. de aceite.
1 diente de ajo.
1 cucharadita de comino.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

- Limpiar el costillar de huesos y reservarlos para la salsa.
- Envasar el costillar al vacío con aceite, sal y comino.
- Cocinar al horno convencional a 80°C durante 2 y 1/2 horas aproximadamente.
- Picar los higaditos y saltearlos con media cebolla picada y un poco de aceite.
- Triturar todo, junto con la nata, salpimentar y reservar en frío.
- Sacar los costillares de la bolsa con cuidado de no derramar el jugo.
- Extenderlo y rellenar con la mousse de higaditos.
- Enrollar y dar forma cilíndrica.
- Cortar finas lonchas de pan.
- Envolver con el pan los rollitos y prensar con papel film, dejar enfriar para que conserve la forma.
- A la hora de servir, quitar el film y freír en aceite de oliva caliente.

Jugo:

- Poner en una olla con un poco de aceite los huesos que hemos reservado del costillar, con media cebolla entera, el ajo y el laurel.
- Cocinar con vino blanco y un poco de agua, dejar reducir hasta conseguir el punto deseado.

Caramelo:

- Con la naranja hacer un zumo.
- Poner el zumo junto con el azúcar en una sartén al fuego hasta hacer un caramelo, con cuidado de no quemarlo.

Puré:

- Poner en una sartén el aceite a calentar, rehogar el ajo y por último incorporar el comino. Verter encima de los garbanzos, sazonar y triturar muy bien. Pasar por un chino este puré.

Terminación:

- Poner en el fondo del plato un poco del jugo, encima el costillar crujiente cortado a la mitad, regar con un poco de caramelo y acompañar del puré de garbanzos.

Nota:

- Si no se dispone de utensilio para envasado al vacío, se puede hornear a 80°C, durante dos horas y media, envuelto en film transparente apto para esta temperatura.



PALETILLA DE CHIVO LECHAL

confitada con ciruelas, piña, sopa de turrón salado y queso

| Receta ofrecida por [Restaurante Casa Abilio](#) | Valle del Guadalhorce |

CABRITO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la carne:

- 4 paletillas de chivo lechal.
- 1 l. de aceite de oliva virgen.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 ramita de romero.
- Unas hojas de té moruno.

Para el puré de ciruelas:

- 200 gr. de ciruelas pasas sin hueso.
- 200 cc. de vino Pedro Ximénez.

Para la piña a la plancha:

- 1 piña natural.

Para la sopa de turrón:

- 125 gr. de almendra.
- 300 cc. de agua.
- 250 cc. de aceite de oliva.

Para la espuma de queso de cabra:

- 250 cc. de leche de cabra.
- 250 cc. de nata líquida.
- 125 gr. de queso de cabra curado.
- 2 gr. de agar-agar.

ELABORACIÓN

Puré de ciruelas:

- Macerar durante 6 horas las ciruelas en el vino.
- Sacar, escurrir y poner al fuego hasta que reduzca el líquido absorbido durante la maceración.
- Triturar con una batidora hasta obtener un puré homogéneo.

Carne:

- Colocar las paletillas en una bandeja de horno, salar y añadir la cabeza de ajo cortada por la mitad. Cubrir con el aceite y echar las hierbas aromáticas y el té.
- Dejamos confitar en el horno durante dos horas y cuarto, a 120°C. Sacar del horno y deshuesar. Reservar.
- Rellenar las paletillas con el puré de ciruelas formando un cilindro y bridar para que el relleno no se nos salga.
- Dorar en el último momento las paletillas rellenas en el horno durante 10 minutos a 240°C, siempre con la parte de la piel hacia arriba, para obtener una textura más crujiente.
- Quitar la brida en el momento de servir.
- Cortar en dos para que se vea el relleno.

Piña:

- Limpiar la piña y cortar unos rectángulos de 8 cm. de largo por 3 cm. de alto por 3 cm. de grosor.
- Marcar a la plancha. Reservar.

Sopa de turrón:

- Macerar 125 gramos de almendras en el agua durante doce horas, escurrir y obtener la leche de almendras.
- Cubrir los otros 125 gramos de almendras con aceite y cocer hasta que estén bien fritas. Escurrir el aceite y triturar hasta conseguir una pasta.
- Emulsionar con una batidora la leche de almendra con el aceite de freír las almendras y la pasta obtenida anteriormente.
- Poner a punto de sal.

Espuma de queso de cabra:

- Mezclar la leche con la nata y hervir durante 1 minuto con el agar-agar, triturar la mezcla con el queso y verter en el sifón. Cargar el sifón con dos cargas y dejar reposar.

Terminación:

- Poner en el fondo del plato la sopa de turrón, la paletilla cortada en dos, a un lado la piña y un rosetón de espuma de queso.



PALETILLA DE CHIVO LECHAL té moruno y queso ahumado

| Receta ofrecida por [Restaurante Hermanos Hevilla](#) | Valle del Guadalhorce |

CABRITO

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para las paletillas:

2 paletillas de chivo lechal
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de té moruno en polvo
Una ramita de tomillo
Una hoja de salvia
8 granos de pimienta de Jamaica.

Para el puré:

200 gr. de ciruelas secas
200 cc. de oporto.

Para las patatas:

250 gr. de patatas.
50 gr. mantequilla clarificada.

Para la crema de queso ahumado:

200 cc. de leche de oveja
100 gr. de queso ahumado
Sal.

ELABORACIÓN

Paletillas:

- Envasar las paletillas individuales en bolsas de cocción al vacío con 2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharada de té moruno en polvo, sal y 4 granos de pimienta.
- Cocinar a 70°C durante 12 horas. Enfriar rápidamente en hielo y agua fría o en un abatidor de frío.
- Reservar hasta su utilización..
- Volver a regenerar las paletillas en el baño María a 70°C, cuando estén calientes, sacarlas de las bolsas de vacío.
- Reservar el jugo de la cocción.
- Deshuesar las paletillas y marcar en una sartén antiadherente hasta conseguir un dorado perfecto.

Puré de ciruelas:

- Remojar las ciruelas en el oporto durante dos horas, deshuesarlas con ayuda de una puntilla y hervir con el oporto unos veinte minutos.
- Triturar hasta conseguir un puré homogéneo.

Patatas:

- Pelar y hacer, con un sacabolas, bolas de patatas, saltear en mantequilla clarificada hasta conseguir unas patatas doradas.
- Terminar en el horno durante cinco minutos a 180°C.

Crema de queso ahumado:

- Poner en un cazo a calentar la leche.
- Cuando hierva retirar del fuego, echar el queso en pequeños trocitos, dejar infundonar tapado y pasados cinco minutos, triturar todo hasta conseguir una crema homogénea.

Terminación:

- Colocar en la base la crema de queso ahumado al lado las bolas de patatas.
- Encima la paletilla de chivo cortada en dos, superpuestas una casi encima de la otra.
- Al otro lado colocar un cordón de puré de ciruelas.
Terminamos decorando con tomillo y la sal Maldon.



HELADO DE QUESO DE CABRA picotas, tropezones y gominolas de miel de azahar

| Receta ofrecida por [Restaurante El Anafe](#) | Sierra de Cádiz |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el helado:

200 gr. de agua.
100 gr. de glucosa.
150 gr. de azúcar.
50 gr. de zumo de limón.
500 gr. de queso de cabra fresco.
3 gr. de estabilizante.

Para las gominolas:

100 gr. de miel de azahar.
30 gr. de agua.
8 gr. de gelatina en hojas.

Para el puré de picotas:

250 gr. de picotas deshuesadas.
40 gr. de azúcar.
Un toque de pimienta negra molida.

Para los tropezones:

200 gr. de pan frito en dados.
100 gr. de picotas deshuesadas.
100 gr. de nueces o pistachos.
2 trozos de gominolas

ELABORACIÓN

Helado:

- Poner la glucosa, el azúcar, el agua, el estabilizante y el zumo de limón a calentar hasta que alcance los 86°C, apartar y dejar enfriar hasta los 65°C.
- Añadir el queso y triturar muy fino con una batidora.
- Colar por un chino y dejar enfriar.
- Envasar esta mezcla al vacío y dejar madurar en la nevera 24 horas.
- Pasado este tiempo ponerla en la heladora hasta que esté helada. Guardar en el congelador, la temperatura óptima de servicio son los 12° bajo cero.

Gominolas:

- Poner las hojas de gelatina a hidratar en un recipiente con agua fría.
- Hervir los 30 gramos de agua.
- Apartar y añadir las hojas de gelatina bien escurridas, disolverlas con una varilla y poner la miel, volver a remover muy bien.
- Poner la mezcla colada en un recipiente para que quede de un centímetro y medio de altura.
- Guardar e la nevera hasta que esté cuajada.
- Desmoldarlo con cuidado y cortarlo en daditos.

Puré:

- Poner todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar muy bien, colarlo por un chino y guardar en frío.

Sopa de turrón:

- Macerar 125 gramos de almendras en el agua durante doce horas, escurrir y obtener la leche de almendras.
- Cubrir los otros 125 gramos de almendras con aceite y cocer hasta que estén bien fritas. Escurrir el aceite y triturar hasta conseguir una pasta.
- Emulsionar con una batidora la leche de almendra con el aceite de freír las almendras y la pasta obtenida anteriormente.
- Poner a punto de sal.

Terminación:

- Poner en el centro de plato hondo y frío, unas láminas de picotas, encima una quenefa de helado y rodear con dos cucharadas del puré y encima de éste 4 picatostes, 2 nueces, 2 gominolas.
- Servir muy frío.



COULANT DE AVELLANAS con helado de leche merengada y grosellas

| Receta ofrecida por [Restaurante Sabores. Hotel Chancillería](#) | Campaña de Jerez |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el coulant:

10 yemas.
10 huevos.
400 gr. de chocolate con avellanas.
100 gr. de praliné de avellanas.
100 gr. de azúcar.
400 gr. de mantequilla.

Para el helado de leche merengada:

1 lt. de leche.
4 claras de huevos.
1 rama de canela.
300 gr. de azúcar.
Corteza de limón.
c/s canela polvo.

Para decorar y terminar el plato:

Grosellas frescas.
Balsámico P.X.
Azúcar glass.

ELABORACIÓN

Para el coulant:

- Batir con una varilla las yemas, los huevos enteros y el azúcar hasta que estén espumosos.
- Posteriormente fundir el chocolate y mezclar con el praliné y la mantequilla.
- Unir al batido de huevos.
- Introducir en moldes de flan, que previamente habremos untado con mantequilla y hornear 180°C durante unos 16 minutos.

Helado de leche merengada:

- Hervir la leche con la canela, el azúcar y la corteza de limón.
- Dejar infusionar y enfriar.
- Montar las claras a punto de nieve y mezclar poco a poco con la leche que habremos previamente colado.
- Introducir en la heladera y dejar mantecar.
- Sacar de la heladera y guardar en el congelador hasta la hora del servicio.

Terminación:

- Hacer en el plato una línea de balsámico, poner el coulant de avellanas en el centro espolvoreado con azúcar glass, luego una bola de helado de leche merengada al lado y las grosellas decorando.



MOUSSE DE QUESO DE CABRA

| Receta ofrecida por [Restaurante Caserío de San Benito](#) | Comarca de Antequera |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el mousse:

500 gr. de queso de cabra.
0,5 Lt. de nata semimontada.
150 gr. de azúcar.

Para el almíbar:

0,5 Lt. de agua.
1 membrillo.
150-200 gr. de azúcar
8 unidades de higos secos.
25 gr. de piñones.

ELABORACIÓN

Mousse:

- Mezclar en la batidora todos los ingredientes hasta obtener una crema suave y esponjosa.
- Repartir esta crema en copas.
- Poner a enfriar durante unas 8 horas en el frigorífico.

Almíbar:

- Elaborar un almíbar con el agua, el membrillo troceado (con su piel), y el azúcar, hasta que quede a punto de hebra. Incorporar los higos y los piñones y dejar cocer un poco más.
- Apartar y dejar enfriar.

Terminación:

- Servir la copa con unos trocitos de membrillo, unos higos y unos piñones, terminar con unas gotas del almíbar.



FLAN DE CHOCOLATE BLANCO Y AZAFRÁN

| Receta ofrecida por [Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz](#) |

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

1 l. de leche.
80 gr. de azúcar.
260 gr. de yemas.
300 gr. de chocolate blanco.
3 hebras de azafrán.
Azúcar para hacer caramelo

ELABORACIÓN

- Hacer un caramelo con el azúcar y unas gotas de agua, dar un color dorado y caramelizar unos moldes de flan.
- Hervir la leche con el azafrán, tapar y dejar en infusión unos quince minutos.
- Añadir el chocolate y batir hasta fundirlo.
- Mezclar las yemas con el azúcar, incorporar con cuidado la leche con el chocolate sin parar de batir.
- Verter esta mezcla en los moldes que hemos caramelizado.
- Cocer en el horno al baño María a 180°C, unos 40 minutos si los moldes son grandes y unos 20 minutos si son de los pequeños. Verificar si están cuajados antes de sacarlos.
- Enfriar antes de desmoldar.
- Poner en un plato, se puede decorar con unas laminas de chocolate blanco y una hebras de azafrán.



FLAN DE QUESO DE CABRA

| Receta ofrecida por [Restaurante Puerta de Málaga](#) | Comarca de Antequera |

Dificultad: ****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para el flan:

- 8 huevos.
- 1 Lt. de leche.
- La piel de un limón.
- 1 rama de canela.
- 200 gr. de azúcar.
- 250 gr. de queso fresco de cabra.

Para la salsa de frambuesa:

- 200 gr. de frambuesas.
- 50 gr. de agua.
- 150 gr. de azúcar.

ELABORACIÓN

Flan:

- Poner la leche a hervir con la canela y la piel de limón.
- Cuando hierva apartar y dejar tapado infusionando unos minutos.
- En un recipiente alto, poner los huevos con el azúcar y el queso, batir hasta dejarlo muy fino. Por último añadir la leche a esta crema y mezclar con cuidado.
- Verter en moldes de flan y cocer al baño María a 180°C.
- Cuando estén cuajados sacar y dejar enfriar antes de meterlos en la nevera.
- Ya fríos se pueden desmoldar.

Salsa:

- Poner en un cazo las frambuesas, el agua y el azúcar.
- Cuando hierva, retirar del fuego y triturar con una batidora.
- Se puede colar o no según los gustos, dejarle las pepitas de la frambuesas le dará un toque más natural.

Terminación:

- Poner el flan en el plato y naporlo ligeramente con la salsa, se puede decorar con una hojita de hierbabuena.



DELICIAS DE LECHE FRITA

sobre base de chantilly, sorbete de mandarina y teja de miel

| Receta ofrecida por [Restaurante El Cachirulo](#) | Campiña de Jerez |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la leche frita:

50 gr. de mantequilla.
100 cc. de aceite de oliva.
75 gr. de harina.
1 l. de leche.
250 gr. de azúcar.
2 huevos.
Ralladura de limón.
Huevos y harina para rebozar.

Para las tejas miel:

Pasta Filo.
Mantequilla.
Azúcar.
Miel.

Para el "Chantilly":

25 gr. de harina.
6 yemas de huevo.
60 gr. de mantequilla.
1 l. de leche.
250 gr. de azúcar.
1 ramita de vainilla.

Para terminar el plato:

Sorbete de mandarina.
Caramelo líquido.
Sirope de fresa.
Almendras molidas.

ELABORACIÓN

Para la Leche Frita:

- En la thermomix se mezcla la mantequilla y el aceite de oliva a una temperatura de 100°C, a velocidad 4, durante dos minutos. Adicionar la harina a una temperatura de 90°C, velocidad 4, durante tres minutos. Agregar la leche a velocidad 8, durante unos diez segundos. Agregar el azúcar, una pizca de sal y ralladura de limón a una temperatura de 90°C y una velocidad de 1 1/2 durante siete minutos. Luego, añadir las yemas del huevo y mezclarlo.
- Dejar cuajar esta mezcla.
- Cortar en rectángulos.
- Pasar por harina y huevo batido y freír.

Para el "Chantilly":

- Se coge el litro de leche y se pone a hervir con la vainilla. A esta leche hirviendo se le añaden el resto de los ingredientes que previamente habremos batido y se pone a fuego lento sin dejar de mover la mezcla obtenida. Cuando espese dejar cocer hasta que no sepa a harina cruda, cuidando que no se pegue.

Tejas de Miel:

- Se coge la pasta filo y con una brocha se pintan con la mantequilla derretida y luego se le añade azúcar espolvoreada. Así sucesivamente hasta formar 4 capas o envolturas.
- Posteriormente, se lleva al horno a 200°C durante tres minutos.
- Se deja enfriar y se le incorpora por encima la miel.

Montaje del plato:

- Se hace una raya en el plato con el sirope de fresa y la reducción de caramelo.
- Luego se agrega el Chantilly. Posteriormente se coloca a un lado la leche frita espolvoreada de canela y almendras molidas, y del otro lado el sorbete de mandarina rodeado por las dos tejas de miel.

Nota:

- Normalmente se entiende por chantilly a la nata montada, azucarada y aromatizada con vainilla.



TARTA DE REQUESÓN con mermelada de fresa

| Receta ofrecida por [Restaurante Coso San Francisco](#) | Comarca de Antequera |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

125 gr. de requesón de leche de cabra.
0,5 Lt. de leche.
3 huevos.
50 gr. de azúcar.
Ralladura de un limón.
1 rebanada de pan del día anterior.
Mermelada de fresa para acompañar.
50 gr. de mantequilla para engrasar el molde.

ELABORACIÓN

- Hervir la leche con la ralladura de limón, cuando esté a punto de subir, apagar el fuego y dejar tapado en infusión unos 15 minutos.
- Añadir el pan para que se remoje y dejar así hasta que se enfríe.
- Poner los demás ingredientes y triturar con una batidora.
- Engrasar un molde redondo y bajo con la mantequilla.
- Verter en batido con cuidado.
- Meter en el horno que previamente habremos calentado a 170°C.
- Dejar cocer hasta que esté cuajada.
- Esperar a que se enfríe para desmoldarla.

Terminación:

- Servir acompañada de mermelada de fresa que batiremos un poco para que quede más cremosa.



TARTA DE QUESO CURADO con higos confitados al licor cacao

| Receta ofrecida por [Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz](#) |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Relleno:

- 250 gr. de queso curado.
- 250 gr. de nata.
- 300 gr. de azúcar.
- 1 cucharadita de azúcar vainillado.
- 100 gr. de mantequilla.
- 3 huevos.
- 50 gr. de maicena.

Masa:

- 1 huevo.
- 50 gr. de azúcar.
- 75 gr. de mantequilla.
- 150 gr. harina.
- 1 cucharadita de levadura química.

Para los higos confitados:

- 300 gr. de higos secos.
- 150 gr. de azúcar.
- 300 gr. de agua.
- 150 cc. de licor de cacao.
- 50 gr. de mantequilla.

ELABORACIÓN

Masa:

- Hacer la masa con todos los ingredientes sin amasar mucho.
- Tapar con film y dejar reposar en la nevera 1 hora para poder trabajarla mejor.
- Estirar y forrar un molde bajo de 28 cm. de diámetro, terminar de adaptar la masa con ayuda de los dedos.

Relleno:

- Poner en la thermomix el queso cortado en daditos y la nata. Programar 5 minutos a 70°C velocidad 3. Si no se dispone de la maquina, rallar primero el queso y poner lo en un recipiente con la nata a fuego muy suave, remover todo el tiempo hasta que el queso se derrita. Ponerlo en el vaso de una batidora y triturar.
- Seguir los demás pasos igual.
- Cuando termine el programa, quitar la temperatura. Poner el azúcar, la vainilla y la mantequilla y triturar a velocidad 5.
- Añadir los huevos sin dejar de batir y la maizena.
- Verter esta mezcla en el molde y meter al horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos, hasta que esté cuajada.
- Sacar del horno y dejar enfriar. Desmoldar cuando esté fría.

Higos:

- En un cazo poner los higos, el agua, el azúcar y el licor de cacao. Cocer a fuego lento hasta que los higos estén tiernos, si hiciera falta añadir más agua. Dar un ultimo hervor con la mantequilla. Al final debe de quedar un almíbar denso.

Terminación:

- Cortar la tarta en cuñas, acompañar con unos higos confitados y un chorreón de su almíbar.
- También se puede hacer en moldes individuales.



TARTA DE CREMA DE BRANDY

| Receta ofrecida por [Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz](#) |

Dificultad: *****

INGREDIENTES

4 PERSONAS

Para la base de galletas:

200 gr. de galletas María.
100 gr. de mantequilla:
2 cucharadas de cacao.

Para la crema:

200cc. de nata de 35% M.G.
150 cc. de crema de Brandy.
125 gr. de azúcar.
500 gr. de queso fresco crema.
5 hojas de gelatina.
50 gr. de Nata de 35% de M.G.

Para la salsa de chocolate:

200 gr. De chocolate para postres.
200 cc. De nata de 35% M.G.

ELABORACIÓN

Base:

- Triturar las galletas hasta convertirlas en polvo, mezclarlas con el cacao tamizado y la mantequilla a punto de pomada. Con esta pasta forrar en fondo de un molde redondo desmontable al que previamente habremos puesto un disco de papel antiadherente en el fondo.
- Meter en el congelador mientras hacemos la crema.

Crema:

- Poner las hojas de gelatina a hidratar con agua fría, hervir los 50 cc. de nata y retirar del fuego cuando suba, disolver en ella las hojas de gelatina bien escurridas de agua.
- Poner en una batidora con el resto de los ingredientes de la crema y triturar muy bien.
- Verter esta mezcla sobre la base de galletas. Dejar en el frigorífico, al menos ocho horas, para que quede bien cuajado.

Salsa:

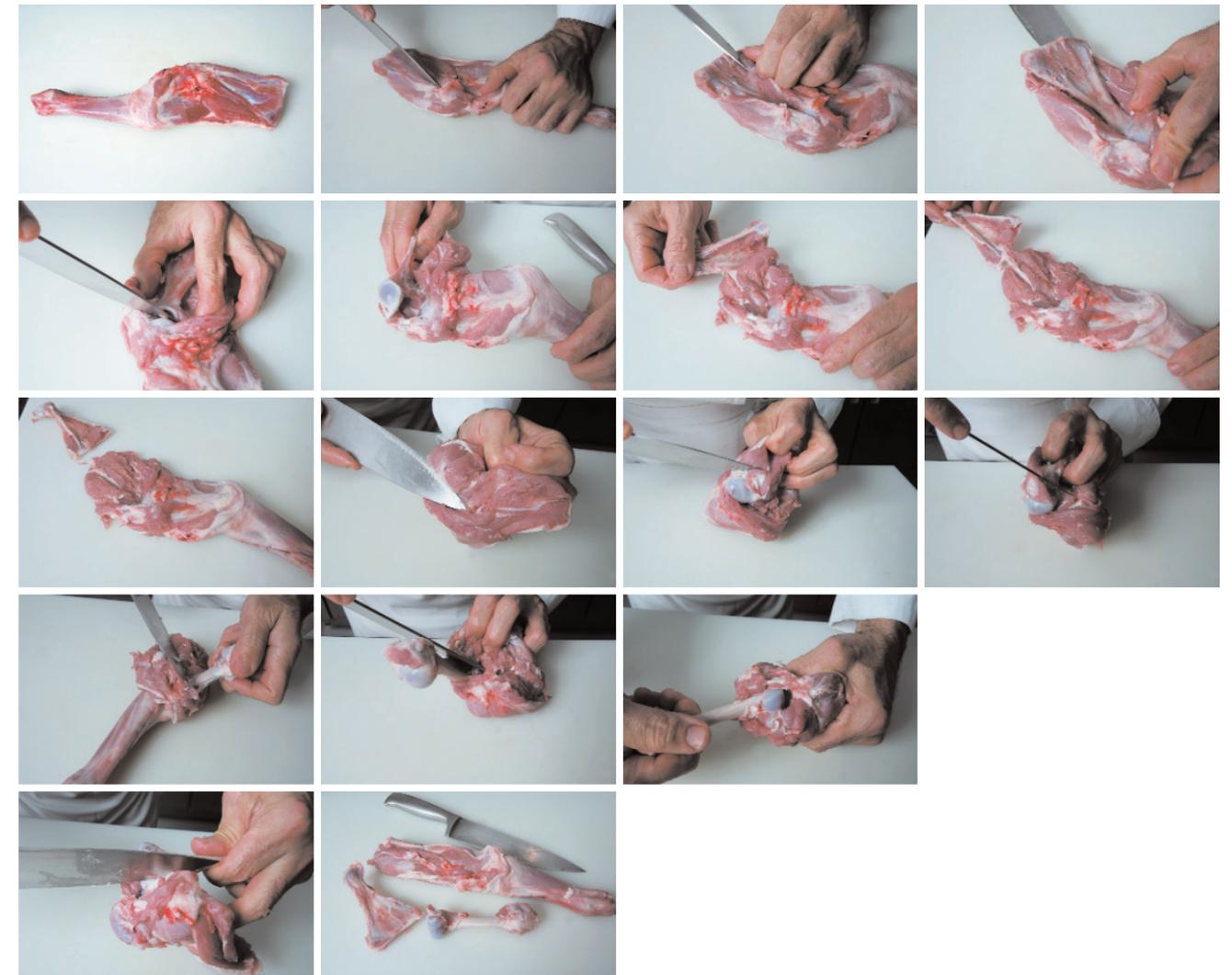
- Poner la nata a hervir, cuando este hirviendo apagar el fuego y añadir de golpe el chocolate, remover con una varilla hasta que esté totalmente disuelto. Servir caliente.

Terminación:

- Trocear la tarta en cuñas y acompañar de la salsa de chocolate caliente.

DESHUESADO PASO A PASO DE LA PALETILLA DE CORDERO

Primero hace un corte a todo lo largo de la parte plana del omoplato, con la punta del cuchillo despegar la carne a ambos lados hasta llegar a los bordes del hueso, despegar el hueso de la articulación con ayuda del cuchillo, sacar el omoplato tirando de él con cuidado. Luego con la punta del cuchillo ir despegando el humero de los músculos hasta llegar a la próxima articulación, donde troncharemos para despegar el hueso, de esta manera tenemos por un lado la paletilla deshuesada, el humero y el omoplato.



PIEZAS DE CARNE Y SU UTILIZACIÓN

VACUNO

Piezas más utilizadas en cocina:

SOLOMILLO:

Es la pieza más tierna y cotizada del vacuno. Es una carne magra y se usa frita, salteada, a la plancha o a la parrilla. No se debe pasar pues resultará seca y perderá todo su encanto. Se suele cortar en medallones de unos 150 a 180 gramos por ración. Con él se realiza el “Steak Tartaro” y el “Carpaccio”, celebres y clásicos platos de carne cruda.

LOMO:

Es una parte noble y sería la segunda en cotización en el vacuno, de él se obtiene el entrecot y el chuletón. Es una carne a la que se le aplican los mismos métodos de cocción que al solomillo. Su racionamiento si es sin hueso, va de 250 a 300 gramos, y si van con él, podemos irnos a pesos más elevados, que en algunos restaurantes llegan a superar el kilo. La parte de lomo más cercana al cuello del animal contiene más grasa, de esta parte se obtiene el famoso “Roast Beef”.

JARRETE, MORCILLO O ZANCARRÓN:

Músculo alargado que está en la pierna junto a la tibia y el peroné, carne muy dura y gelatinosa, con lo cual solo es apta para cocciones muy largas. Cuando va cortada en gruesas rodajas con hueso, se le llama Ossobuco.

CARRILLERA O CARRILLADA:

Corte procedente de un músculo de la cara del animal, carne dura pero que con la cocción se vuelve muy melosa y agradable al paladar. Se suele cocinar breseada o estofada.

REDONDO:

Pieza de forma cilíndrica, con fibras muy pronunciadas y muy magra. Se suele bridar y cocinar breseada.

BABILLA:

Pieza grande de la pierna de vacuno que su forma recuerda una gran nuez, va pegado al fémur y lleva consigo la rótula. Se divide en tres músculos y es una pieza que admite todo tipo de preparaciones, desde en trozos grandes para asado o breseado, hasta filetes para freír o plancha.

CONTRA:

Una de las piezas más grandes del cuarto trasero del vacuno, es una carne magra, que se suele cocinar breseada o asada al horno, aunque en la punta es más tierna y se pueden sacar filetes para freír.

TAPA:

La pieza más grande de la pierna, es una carne tierna, que se adapta a todo tipo de preparaciones. Se suele vender en filetes.

CADERA:

Carne muy blanda y apreciada, de ella se obtienen los mejores y más tiernos filetes.

TABLA DE APLICACIONES VACUNO

	FREÍR	ASAR AL HORNO	ESTOFAR	BRESEAR	PARRILLA	HERVIDO	SALTEAR
SOLOMILLO	***	**	-	-	***	-	***
LOMO	***	***	*	*	***	-	**
CADERA	***	**	**	**	***	-	**
TAPA	***	**	**	**	**	-	**
REDONDO	*	**	*	***	*	-	-
JARRETE	-	-	**	***	-	***	-
CARRILLERA	*	-	***	***	-	**	-
BABILLA	**	**	**	**	**	-	*
CONTRA	*	**	*	***	*	*	-

LEYENDA: *** IDEAL | ** BUENO | * VÁLIDO | - NO VÁLIDO

CORDERO Y CABRITO:

CARRÉ:

Carne tierna que comprende las costillas el espinazo y el lomo del animal, puede asarse entero o sacar las chuletas, para asar a la parrilla o freír.

PIERNA:

Es en la pieza que más masa muscular tiene el cordero y el cabrito, se suele asar entera y mejor si procede de un animal lechal, de animales más grandes se puede trocear en dados para estofados o para las famosas calderetas.

PALETILLA:

Tiene proporcionalmente menos carne que la pierna pero es preferida por muchos, carne tierna. El tratamiento culinario es igual que para la pierna.

TABLA DE APLICACIONES CORDERO Y CABRITO

	FREÍR	ASAR AL HORNO	ESTOFAR	BRESEAR	PARRILLA	HERVIDO	SALTEAR
CARRÉ	**	***	-	-	*	-	*
PIERNA	*	***	**	**	*	*	*
PALETILLA	*	***	**	**	*	*	*
CHULETAS	***	*	-	-	***	-	**

LEYENDA: *** IDEAL | ** BUENO | * VÁLIDO | - NO VÁLIDO

MÉTODOS DE COCCIÓN

FREÍR:

Se elabora en un recipiente plano con un poco de aceite muy caliente, se busca obtener un dorado exterior y un interior jugoso. No confundir con “gran fritura” en el que los alimentos se sumergen en abundante aceite caliente.

ASADO AL HORNO:

En horno ya sea de leña, gas o electricidad, es una cocción por concentración, temperatura alta al principio y más baja después, para que nos quede dorado por fuera y jugoso por dentro.

ESTOFAR:

Cocinar en una cacerola tapada a fuego lento, con poco liquido, para que se cocine en su propio jugo, produciéndose un intercambio de aromas y sabores entre la carne y el liquido de cocción.

PARRILLA:

Cocinar en una parrilla de carbón o piedra volcánica, fuego fuerte en el que hay que ir jugando con las zonas de calor para que no nos arrebate la pieza y nos quede bien dorada. Hay que extremar las precauciones con piezas que tengan grasa, pues producen llamas en las brasas que darán mal sabor a la carne.

HERVIR:

Con abundante agua, como cocidos y pucheros. Para carne de cocción larga.

BRESEAR:

Consiste en dorar primero a fuego fuerte con grasa la pieza de carne, para luego retirarla y rehogar en ella verduras, volver a incorporar la carne y regar con vino y/o caldo abundantemente para una cocción larga. Es una cocción de intercambio.

SALTEAR:

En una sartén con aceite y a fuego fuerte hacer saltar piezas pequeñas de carne, evitar poner mucha cantidad para que no se cuezan en su jugo.

GLOSARIO

ADEREZAR

Condimentar, sazonar, aliñar, los alimentos para potenciar o darles sabor.

AGAR-AGAR

Gelatina en polvo extraída de un alga con el mismo nombre.

AL DENTE

Punto de cocción que se da a las pastas, arroces y verduras, y otros alimentos. Se consigue dejando el centro con cierta consistencia.

ALMÍBAR

Solución de agua y azúcar cocido que se lleva hasta la ebullición. Cuanto más tiempo permanezca hirviendo, más denso será el almíbar.

ARBEQUINA

Variedad de aceituna de donde se obtiene un aceite suave y frutado.

ATÚN DE IJAR

Ventresca de atún curada en sal y luego comercializada cortada en lonchas sumergidas en aceite.

BALSÁMICO P.X.

Reducción de vinagre balsámico y vino Pedro Ximénez.

BASTONES

Tipo de corte que se da a las verduras y a ciertas hortalizas. Consiste en un corte de forma alargada y con un grosor aproximado de 1cm.

BERROS

"Nasturtium officinale" Planta que se cría normalmente a la orilla de los ríos y también puede ser cultivada. Se emplea como guarnición y para ensaladas.

BITERO

Recipiente de plástico, de forma cilíndrica con una boquilla estrecha en la parte superior, también conocido en el ámbito de la cocina como biberón. Sirve para salsear o aliñar con precisión.

BLANQUEAR

Técnica culinaria que consiste en sumergir en agua hirviendo, o no, un alimento con distintas finalidades: quitar el exceso de fécula en arroces, patatas... desangrar, limpiar una carne, conservar el color de las verduras, quitar exceso de sal o hacer perder el amargor de un alimento, para pelar mejor unos ajos, unas castañas...

BOLETUS

“boletus edulis” Seta comestible, de aspecto robusto. Su sombrero es de color marrón y tacto viscoso por arriba y amarillento por abajo, su carne es blanca y dura. Se conserva bien cortada en finas rodajas y secada.

BOUQUET

Es un ramo o manojo de hierbas aromáticas. Normalmente formado por tomillo, laurel y perejil. Puede utilizarse fresco o seco. Sirve para aromatizar caldos o sopas. También conocido como “bouquet-garni”.

BRAMANTE

Hilo de cáñamo utilizado para atar diferentes alimentos, normalmente carnes y pescados, darles una forma y conseguir que la mantengan durante la cocción. Es resistente al calor.

BRIDAR

Sujetar con un hilo o cuerda fina un alimento para que conserve esa forma a la hora de cocinarlo.

BRUNOISSE

Palabra de origen francés. Tipo de corte que se da a ciertas verduras, hortalizas incluso frutas. Consiste en cortar en daditos de 1 a 3 milímetros de grosor.

BURDEOS

Vino tinto de la zona del mismo nombre situada en Francia.

CABERNET-SAUVIGNON

Uva negra de origen francés. Utilizada para elaborar vinos tintos y para la elaboración de algunos vinagres con su mismo nombre.

CARDAMOMO

Semilla de la planta del mismo nombre que se utiliza para aromatizar tes y cafés sobre todo en oriente, también se utiliza para perfumar platos de cocina.

CHALOTA

“allium ascalonicum” Es un bulbo, como una cebolla pequeña, muy apreciado en la cocina francesa. De sabor más aromático y fino que una cebolla.

CHINO

Colador de forma cónica con infinidad de agujeros. Sirve para colar caldos, fondos u otras elaboraciones.

CONCASSE

Tipo de corte que se al tomate, de forma cuadrada y gruesa. También aplicable a otros alimentos.

CONFITAR

Método de cocción que consiste en sumergir y cocinar un alimento en una grasa, normalmente la suya propia, a baja temperatura con el fin de ablandarlo y mantenerlo jugoso en su interior. También se utiliza como método de conservación.

CORDÓN

Nombre que recibe la decoración en un plato hecha con una salsa o puré alrededor del alimento.

EMULSIONAR

Batir dos o más alimentos, insolubles entre ellos, hasta obtener una mezcla homogénea y de mayor consistencia, como por ejemplo una mayonesa, una vinagreta.

ENELDO

“anethum graveolens” Hierba aromática, muy utilizada sobre todo en los países nórdicos para acompañar todo tipo de pescado. Su sabor es anisado, y su hoja se asemeja un poco a la del hinojo.

ENGRASAR

Untar con una materia grasa un recipiente, un molde, una fuente de horno...para que los alimentos no se adhieran a él.

ESTABILIZANTE

Producto industrial que se le añaden a los helados para mantenerlos cremosos durante más tiempo.

ESTAMEÑA

Es un colador de tela.

FONDO DE TERNERA

Caldo resultante de hervir huesos tostados de ternera, verduras y vino. Es la base de muchas salsas de carne.

FUMET DE PESCADO

Caldo de pescado elaborado con las cabezas y las raspas, limpias de sangre y agallas, que enturbiarían el caldo, y verduras, como apio, zanahoria, puerro...El elaborado con cabezas de rape es muy gustoso y sabroso.

GLASEAR

Bañar sucesivamente una carne con su propio jugo durante la cocción y meterla en el horno para que estos jugos se vayan caramelizando y den a la carne un aspecto brillante. Cubrir un pescado con una salsa de huevo tipo mayonesa o similar y dorarlo con la ayuda de una salamandra o gratinadora.

GLUCOSA

Tipo de azúcar que se obtiene del maíz, con aspecto de miel transparente.

GUARNICIÓN

Alimento o decorado preparado para acompañar el ingrediente principal de un plato.

HOJA DE ROBLE

Variedad de lechuga con las puntas de la hojas de color morados y de forma redondeadas.

IMPULSOR

Levadura química del tipo “royal©”.

INFUSIONAR

Sumergir un elemento aromático en un líquido o una grasa caliente y dejarlo reposar tapado para que se aromatice.

JULIANA

Tipo de corte que se da a las verduras y hortalizas. De forma fina y alargada.

LÁGRIMA

Forma que se le da a la decoración hecha normalmente con un puré imitando una lágrima.

LAMINAR

Cortar en láminas o rebanadas finas un alimento.

MACERAR

Sumergir un alimento en un líquido, ya sea ácido (vinagre, zumo de limón...), algún licor, o con especias con el fin de que se aguste, se ablande e incluso se conserve dicho alimento.

MADURAR

Dejar en la cámara reposando para que un producto adquiriera aroma y textura.

MANZANILLA

“matricaria chamomilla L” Planta cuyas flores, parecidas a las de una margarita, se utilizan para hacer infusiones. Vino fino elaborado en Sanlúcar de Barrameda.

MARCAR

Dorar en una sartén al fuego un alimento sólo externamente con la intención de que adquiriera color.

MARINAR

Véase macerar.

MERLOT

Tipo de uva tinto que le da nombre también a los vinos elaborados con esta.

Mi-cuit de foie: Literalmente foie-gras semi cocido

MOJAR

Añadir un caldo a una preparación.

MONTILLA

Vino procedente de la zona viticultora cordobesa de Montilla-Moriles.

NAPAR

Verter sobre un plato preparado un líquido semi-espeso de manera que los ingredientes de la receta queden totalmente cubiertos.

PASTA BRICK

Obleas que al freírlas o cocerlas al horno se vuelve crujientes. Se pueden rellenar y hacer saquitos.

PASTA FILO

Pasta muy fina que se suele usar en capas, se emplea tanto para salado como para dulces. Típico de la cocina mediterránea.

PEDRO XIMÉNEZ

Vino que se obtienen de la pasificación de la uva del mismo nombre.

PIMIENTA DE JAMAICA

Su sabor es algo picante y combina además aromas y sabor de otras especias como el clavo, la nuez moscada y la canela.

POCHAR

Precocción consistente en cocer un alimento dentro de una materia grasa a temperatura inferior a la de fritura fuerte, que son 160 grados, pero siendo superior a la temperatura de confitado (inferior a 120).

PRALINÉ

Pasta hecha de el fruto seco tostado que le de el nombre y azúcar o caramelo.

PUNTA

Vocablo utilizado en cocina para designar la cantidad de sal o especias que se añaden a una elaboración, fijando la medida en la cantidad que cabe en la punta de un cuchillo o en el extremo del mango de una cuchara.

PUNTILLA

Pequeño cuchillo con punta utilizado en cocina para hacer cortes de precisión y pelar o dar distintas formas a frutas o verduras.

PUNTO DE POMADA

Textura con que se conoce la mantequilla que lleva un tiempo fuera del frigorífico y se vuelve manejable y blanda pero sin fundirse.

QUENEFA

Adaptación del vocablo francés “quenelle” .Forma oval que se da aciertas preparaciones (picadillos, purés...) con la ayuda de dos cucharas, recordando las croquetas de la abuela.

REDUCIR

Poner una salsa, licor u otro líquido a fuego lento con la intención de que vaya evaporando agua y cada vez se vuelva más denso hasta obtener el punto deseado.

RISSOTTO

Plato de arroz de origen italiano, su secreto radica en el proceso de elaboración, pues ser va añadiendo el caldo poco obteniendo un plato de arroz cremoso.

RODILLO

Instrumento cilíndrico, con o sin empuñaduras, normalmente de madera, utilizado para estirar masas de pastelería.

ROUX

Mezcla de mantequilla y harina cocidas que se utiliza para espesar salsas.

RÚCULA

“eruca satuva” planta crucífera de la familia de las coles, se consume las hojas con los tallos, se emplean para ensalada y como guarnición.

SAL MALDON

Sal de origen inglés, su particularidad radica en sus cristales que forman pirámides perfectas.

SAZONAR

Véase aderezar.

SIFÓN

Instrumento metálico, hermético, con el que mediante cargas de gas N₂O se puede hacer espumas de casi cualquier preparación o ingrediente.

SETAS DE CONCHA

Pleurotus ostreatus, tipo de seta que normalmente se encuentra en el mercado cultivada.

THERMONIX®

Robot de cocina. Algunas de sus particularidades son que lleva un peso incorporado y que puede cocer, pues proporciona calor.

TOMATE DANIELA

Variedad de tomate que se distingue por su pequeño tamaño y su forma casi esférica.

TRIGO TIERNO

Grano de trigo precocido.

TROMPETAS NEGRAS

Chantarella cornuicipoides, setas pequeñas de color negro también conocidas como trompetas de la muerte.

TXACOLÍ

Vino blanco, joven procedente del País vasco con denominación de origen. De sabor ácido.

ZANCARRÓN

Jarrete, morcillo.



LISTADO DE RESTAURANTES

RESTAURANTE EL CAMPERO

Avda. Constitucion, 5 C - Barbate (Cádiz). Tel.: 956 432 300. GDR LA JANDA

RESTAURANTE LA CASTILLERÍA

Pago Santa Lucia - Vejer de la Frontera (Cádiz). Tel.: 956 451 497. GDR LA JANDA

RESTAURANTE LA BRASA DE SANCHO

C/ Sancho IV, 1 - Vejer de la Frontera (Cádiz). Tel.: 956 451 683. GDR LA JANDA

RESTAURANTE LA ALMAZARA

C/ La Laguna, 5 -Conil de la Frontera (Cádiz). Tel.: 626 811 355 / 670 018 251. GDR LA JANDA

RESTAURANTE LA DUQUESA

Ctra. Medina -Vejer, Km. 3 - Medina Sidonia (Cádiz). Tel.: 956 410 836. GDR ALCORNOCALES

RESTAURANTE EL PERRO DE PATERNA

Plaza de la Constitución, 8 - Paterna de Rivera (Cádiz). Tel.: 956 416 047. GDR ALCORNOCALES

RESTAURANTE LAS GRULLAS

Paseo de la Janda, s/n - Benalup-Casas Viejas (Cádiz). Tel.: 956 424 192. GDR ALCORNOCALES

RESTAURANTE POLEA

C/ Virgen de los Remedios, 6 - Alcala del Valle (Cádiz). Tel.: 956 135 048. GDR SIERRA DE CÁDIZ

RESTAURANTE EL ANAFE

C/ Malaga, 1 - Villamartín (Cádiz). Tel.: 956 733 464. GDR SIERRA DE CÁDIZ

RESTAURANTE CALVILLO

Avda. Diputación, 5 - El Bosque (Cádiz). Tel.: 956 716 105. GDR SIERRA DE CÁDIZ

RESTAURANTE SABORES. HOTEL CHANCILLERÍA

Calle Chancillería, 21 - Jerez de la Frontera (Cádiz). Tel.: 956 329 835. GDR JEREZ

RESTAURANTE EL CACHIRULO

Avda. Rey Juan Carlos I, 7 - Jerez de la Frontera (Cádiz). Tel.: 956 159 977. GDR JEREZ

RESTAURANTE CASERÍO DE SAN BENITO

Ctra. Málaga-Córdoba, Km. 108 - Antequera (Málaga). Tel.: 952 034 000 / 952 111 103. GDR ANTEQUERA

RESTAURANTE COSO SAN FRANCISCO

C/ Calzada, 25 - Antequera (Málaga). Tel.: 952 840 014. GDR ANTEQUERA

RESTAURANTE PUERTA DE MÁLAGA

Paseo Puerto la Horca, 25 - Casabermeja (Málaga). Tel.: 952 758 554. GDR ANTEQUERA

RESTAURANTE CAROLINA

Ctra. de Málaga. El Zángano, 17 - Alhaurín el Grande (Málaga). Tel.: 952 490 467. GDR GUADALHORCE

RESTAURANTE CASA ABILIO

C/ Padilla, 1 - Álora (Málaga). Tel.: 952 498 391. GDR GUADALHORCE

RESTAURANTE HERMANOS HEVILLA

Carretera Vieja Ronda, km 2 - Coín (Málaga). Tel.: 952 452 231. GDR GUADALHORCE

RESTAURANTE LAS COLUMNAS

C/ Real, 5 - Villanueva de Córdoba (Córdoba). Tel.: 957 121 551. GDR PEDROCHES

RESTAURANTE DUEÑAS MUÑOZ

C/ Ronda de Los Muñoces, 2 - Pozoblanco (Córdoba). Tel.: 957 770 019. GDR PEDROCHES

RESTAURANTE LA PUERTA FALSA

C/ Contreras, 8 - Villanueva de Córdoba (Córdoba). Tel.: 957 120 110. GDR PEDROCHES

RESTAURANTE EL PALACIL

C/ Molino Cantarerías - Vélez-Blanco (Almería). Tel.: 950 415 043. GDR LOS VÉLEZ

RESTAURANTE LA SOLANA

Avda. Andalucía, 118 - Chirivel (Almería). Tel.: 950 413 437. GDR LOS VÉLEZ

RESTAURANTE LA UMBRÍA

C/ Camino Real - María (Almería). Tel.: 950 417 469. GDR LOS VÉLEZ

RESTAURANTE LA ALCANACIA

Ctra. Los Baños de Zújar, km. 7 - Zújar (Granada). Tel.: 958 342 308. GDR ALTIPLANO

RESTAURANTE LA PARRA

Carretera Caniles, 41 - Baza (Granada). Tel.: 958 700 012. GDR ALTIPLANO

RESTAURANTE LA LUMBRE. HOSTERIA "EL MOLINO DE PORTILLO"

Ctra. de las Santas, km. 2,5 - Huescar (Granada). Tel.: 958 344 504. GDR ALTIPLANO

RESTAURANTE SAN FRANCISCO

Avda. Andalucía, 25 - Santiago de la Espada (Jaén). Tel.: 953 438 072. GDR SEGURA

RESTAURANTE ESCOBAR

C/ La Matea, s/n - Santiago-Pontones (Jaén). Tel.: 953 437 270. GDR SEGURA

RESTAURANTE ZAHARA DE LOS OLIVOS

Avda. Andalucía, 175 - Torres de Albánchez (Jaén). Tel.: 953 494 354. GDR SEGURA

RESTAURANTE CASA LUCIANO

C/ General Serrano Bedoya 1 - Quesada Barrio de la Magdalena (Jaén). Tel.: 953 733 906. GDR CAZORLA

RESTAURANTE LA SARGA

Plaza de Andalucía, 11 - Cazorla (Jaén). Tel.: 953 721 507. GDR CAZORLA

RESTAURANTE PARADOR DE CAZORLA

Ctra. de Sacejo s/n (A-319) - Cazorla (Jaén). Tel.: 953 727 075. GDR CAZORLA

RESTAURANTE CASA HERMINIA

Calle Moya, 12 - Cabra de Santo Cristo (Jaén). Tel.: 953 397 506. GDR MAGINA

RESTAURANTE HOTEL PUERTO MAGINA

Ctra. Torres-Albánchez de Mágina, km. 3. Paraje Eras de Azmoratín - Torres (Jaén). Tel.: 953 363 192. GDR MAGINA

CONSORCIO ESCUELA DE HOSTELERÍA DE CÁDIZ

Alameda Marques de Comillas, 2 - Cádiz. Tel.: 956 808 802.

Financian



Unión Europea
FEOGA-O



Ministerio de Agricultura
Pesca y Alimentación



Promueven

