



La cocinera Rocío Parra (una estrella Michelin) en su restaurante En la Parra con su cerdito de la suerte.

CARNES IBÉRICAS

El tesoro de la dehesa

Presas, secreto, abanico, carrilleras... los cortes más nobles del ibérico están más presentes que nunca en la gastronomía contemporánea. Dos chefs salmantinos nos acercan las bondades de la carne del cerdo ibérico, que se cría comiendo la bellota de la montanera y es única en el mundo.

TEXTO ALICIA HERNÁNDEZ PASCUAL FOTOS TIM WOOD

N.º 53 4 | 180 min

bao de papada ibérica / Rocío Parra

ingredientes

● 250 g de harina de trigo ● 15 g de levadura de panadería ● 2 c.s. de aceite de oliva virgen ● 2 c.s. de vinagre blanco ● 20 g de azúcar ● 500 ml de agua ● 1 c.s. de sal ● 150 g de cebolleta ● 100 g de mantequilla ● 4 láminas de papada ibérica curada Fisan ● sal en escamas.

elaboración

Introducir en una amasadora todos los ingredientes de la masa del bao, excepto el agua y la levadura. Amasar. Desleír la levadura en una parte del agua templada y añadir a la masa. Agregar el resto del agua templada poco a poco para obtener una masa esponjosa, pero no pegajosa. Poner en un bol previamente enharinado, tapar con un paño y dejar en un lugar templado hasta que doble su tamaño. (Es importante respetar los tiempos de fermentación). Hacer bolitas de 20 g, colocar en una bandeja de horno separadas entre sí, dejar que vuelvan a doblar su tamaño y hornear al vapor durante 8 min a 80°. Mientras, pochar la cebolleta con la mantequilla hasta que esté transparente, triturar hasta obtener una crema fina y poner a punto de sal. Con una jeringuilla rellenar los baos con esta crema de cebolleta.

presentación

Colocar una lámina de papada ibérica encima de cada bao preparado con unas escamas de sal.

Hay elegantes
'velos' de panceta
(en la imagen) que
deslumbran
en mesas con
estrella Michelin

UN PRODUCTO MIL RECETAS

La montanera es una fase de la vida del cerdo ibérico, la última, durante la cual come bellotas en las dehesas

ENLACE AL CANAL

rebrand.ly/byneon

O escanea el código QR:



N.º 54 | 4 | 4 h

ssam de panceta, chili garlic y manzana / Rocio Parra

ingredientes

- ½ panceta ibérica
- 1 l de soja
- 1 l de agua
- 150 ml de sirope de arce
- ½ vaso de jerez
- 1 trozo de jengibre
- 1 cebolleta troceada
- sal ● 1 manzana verde cortada en láminas

- 1 lechuga trocadero
- 2 manzanas golden
- salsa chili garlic (salsa china picante a base de chilis acompañada de ajo)
- brotes de cilantro.

elaboración

Poner en una cazuela la panceta junto con todos los ingre-

dientes y cocer a fuego suave durante 3 h o hasta que esté tierna. Por otro lado, asar las manzanas en el microondas 5 min y triturar con el chili garlic hasta que esté a nuestro gusto de picante. Separar las hojas de la lechuga, lavar y reservar. Con la panceta tibia cortar en láminas gruesas y después en

trozos. En el último momento hornear la panceta a 200° durante 3 min.

presentación

En cada plato colocar una hoja de lechuga, la panceta, encima una lámina de manzana verde, unos puntitos de manzana asada y un brote de cilantro.

Se trata de una carne con alto contenido en ácido oleico y en grasas insaturadas



N.º 55 4 | 40 min

arroz meloso de presa ibérica / Jesús Colorado

ingredientes

● 1 presa ibérica de unos 500 g (400 g para el tataki y 100 g de recorte para el arroz) ● 150 g de cebolleta ● 150 g de seta agua ● 140 g de seta shiitake ● 120 g de aceite de oliva ● 100 g de vino blanco ● 2 l de caldo de carne o legumbres ● 480 g de arroz carnaroli ● 60 g de concentrado de carne ● 100 g de lascas de parmesano ● sal

● 4 espárragos trigueros ● 40 g de aceite de oliva virgen extra.

elaboración

Cortar la presa en un trozo de unos 400 g para el tataki y otro de 100 g de recorte en cuadrados pequeños. Picar la cebolleta en brunoise y ponerla al fuego en una sartén con aceite. Cuando esté blanda, añadir las setas shiitake y las de agua cor-

tadas en cuadraditos. Rehogar 5 min más. Incorporar el arroz, un poco de sal y el vino blanco. Dejar evaporar y verter el caldo poco a poco. Agregar el recorte de la presa en cuadraditos al arroz. Remover. Una vez a punto el arroz, echar el concentrado de carne y el aceite para ligarlo. Rectificar de sal. Marcar la presa en una sartén con un poco de aceite y cortar en tataki (debe

quedar la carne rosada). Escaldar los espárragos trigueros en agua hirviendo un par de minutos, retirar, enfriar y reservar.

presentación

Servir el arroz colocando unas lascas de parmesano por encima, las láminas de presa y el espárrago triguero cortado en tres trozos. Adornar con cebollino picado.



Fuera de nuestras fronteras el cerdo ibérico no se da

N.º 56 | 4 | 4 h 20 min

garbanzos estofados con carrilleras / Jesús Colorado

ingredientes

Para el guiso de garbanzos • 500 g de garbanzos, hidratados 12 h • 1 tomate • 1 cebolla • 1 puerro • 2 patatas • 1 berza o repollo • 4 zanahorias • sal. **Para las carrilleras** • 1 kg de carrilleras de cerdo ibérico • 4 cebollas • 6 zanahorias • 2 l de vino • 2 puerros • agua • sal y pimienta.

elaboración

En una cazuela amplia poner todos los ingredientes de los garbanzos, añadir sal y cubrir con agua. Dejar a fuego lento unas 4 h. Un poco antes sacar las verduras cocidas y un cucharón de caldo y triturar. Meter el puré de nuevo en la cazuela del estofado de garbanzos. Remover y cocinar 20 min más. Hervir solo 1 min las hojas de berza enteras y lavadas. Enfriar en un bol con hielos. Cortar en juliana. Reservar. **Para las carrilleras** Salpimentar las carrilleras bien limpias de telillas y grasa. Marcarlas por todos los lados en una sartén con un poco de aceite. En la misma sartén rehogar todas las verduras limpias y cortadas en mirepoix. Cuando la verdura se haya 'caído', añadir las carrilleras y el vino y cubrir con agua. Cocer 3 h y ½. Sacar las carnes. Colar la salsa y reducir a la mitad.

Poner primero los garbanzos en el plato. Dos carrilleras con salsa en un lado y un buen puñado de berza en el otro.

MÁS ALLÁ DEL JAMÓN y de otros excelentes embutidos, la carne fresca del cerdo ibérico es una joya culinaria cada vez más demandada. Se trata de un producto único, que no se da fuera de nuestras fronteras, ya que su crianza requiere, además de la raza, el clima mediterráneo, la dehesa y la alimentación de bellota, raíces y hierbas. En España tenemos cuatro Denominaciones de Origen de cerdo ibérico: Guijuelo (Salamanca), Los Pedroches (Córdoba), Dehesa de Extremadura y Jabugo (Huelva), y cada una presenta una personalidad propia y un sabor particular. La alimentación natural y rica en bellotas convierte esta carne en un producto saludable con alto contenido en ácido oleico (similar al aceite de oliva) y muy versátil en la cocina. En las cartas de los restaurantes aparecen los cortes más nobles de ibérico, como el secreto o la presa, pero también encontramos elegantes 'velos' de panceta, guisos de carrilleras y una casquería tratada con nuevas técnicas y mucho ingenio.



El cocinero Jesús Colorado (de pie) y Gonzalo Sendín, dueño del Mesón de Gonzalo, en la Plaza Mayor de Salamanca.

AGRADECIMIENTOS: TURISMO DE SALAMANCA. SALAMANCA PARA COMÉRSALA

En la cocina del restaurante En la Parra (una estrella Michelin y un sol Repsol), la chef Rocío Parra ha convertido al ibérico en piedra angular de sus menús Granito y Pizarra. "Guijuelo está al lado, es la cuna del ibérico (cuenta con DOP), y de allí nos llega un producto excelente de Fisan que aparece en diez pases del menú degustación, como el caldo ibérico, el *bao* de papada o el sándwich de costilla. La carne ibérica nos permite investigar y crear con total libertad porque invita a versionar guisos tradicionales de legumbres o incluirla en recetas de fusión asiática, por ejemplo. Hay piezas como la panceta curada, que está a medio camino entre el embutido y la carne, y nos descubre el profundo sabor de la bellota. Es increíble cómo un producto curado en salazón se convierte en algo dulce. La mayoría de las carnes ibéricas produce ese efecto", explica la cocinera.

SEÑA DE IDENTIDAD

En plena Plaza Mayor de Salamanca, nos reciben Gonzalo Sendín y el cocinero Jesús Colorado, en el restaurante Las Tapas de Gonzalo. Sendín pertenece a la segunda generación de hosteleros, al frente también del Mesón de Gonzalo (un sol Repsol), un restaurante mítico que se encuentra celebrando su 75.º aniversario. "El cerdo ibérico es seña de identidad de Salamanca y está muy presente en nuestra cocina, aunque hasta hace unos años no hemos sacado pecho", señala Sendín. "Este ani-

"Las piezas de casquería del cerdo ibérico se utilizan en alta cocina en exquisitas y delicadas elaboraciones"

mal está enraizado a una dehesa donde vive en libertad y cuando estamos en época de montanera (de noviembre a marzo) y los cerdos comen la bellota es el momento culmen de este producto, cuando la carne fresca adquiere unos matices increíbles de aromas y sabor", recalca. "Esa carne que nos sirve la firma chacinera de Guijuelo, Carrasco, se puede congelar, no pierde sus propiedades, y cocinarse todo el año a la brasa, en guisos y de mil formas", interviene el chef Jesús Colorado para explicar las bondades de este producto único.



"La carne ibérica resulta muy versátil, nos permite investigar y crear con libertad"
Rocío Parra

N.º 57 | 4 personas | 120 min

castañuelas con verduras confitadas y setas / Rocío Parra

ingredientes

- 500 g de castañetas de cerdo ibérico
- 1 puerro ● 1 cebolla
- 1 zanahoria ● 2 hojas de laurel
- sal y pimienta negra en grano.
- Para emplatar** ● 4 minicalabacines
- tirabeques ● minizanahorias
- setas enoki ● cúrcuma ● comino.

elaboración

En primer lugar, la casquería hay que lavarla muy bien y blanquearla tres veces partiendo de agua fría. Una vez bien limpias, poner las castañetas a cocer junto con el puerro, la cebolla, la zanahoria, el

laurel, la sal y la pimienta durante unos 30 min o hasta que estén tiernas. Sacar las castañetas del caldo y reservar un poco de este para la salsa. Triturar las verduras para espesar el caldo. Añadir una pizca de cúrcuma y el comino. Por otro lado, saltear las verduritas, excepto las setas enoki, que se toman crudas. Calentar las castañetas en su propia salsa a la hora de servir.

presentación

Disponer la salsa en el fondo del plato, colocar tres castañetas por cada comensal, salsear por encima y colocar por último las verduritas salteadas.

LOS DIEZ MEJORES CORTES DEL CERDO IBÉRICO



1. SOLOMILLO

Pasa por ser el corte más demandado. Se trata de la pieza estrecha situada entre la costilla y el lomo, en paralelo a este. Tierno, sin apenas veteado, de sabor delicado y muy versátil en la cocina.



2. PLUMA

Esta pieza es el extremo inferior del lomo, la parte estrecha. Es una zona muy jugosa, tierna, rica en grasa intramuscular, también se la denomina 'ala de lomo'. Ideal para cocinar a la plancha o a la brasa.



3. CASTAÑETAS

También se llaman 'castañuelas'. Son unas glándulas salivares del cerdo, cada cabeza tiene dos, y son piezas que están adquiriendo un gran valor gastronómico. Textura tierna, fina y delicada.



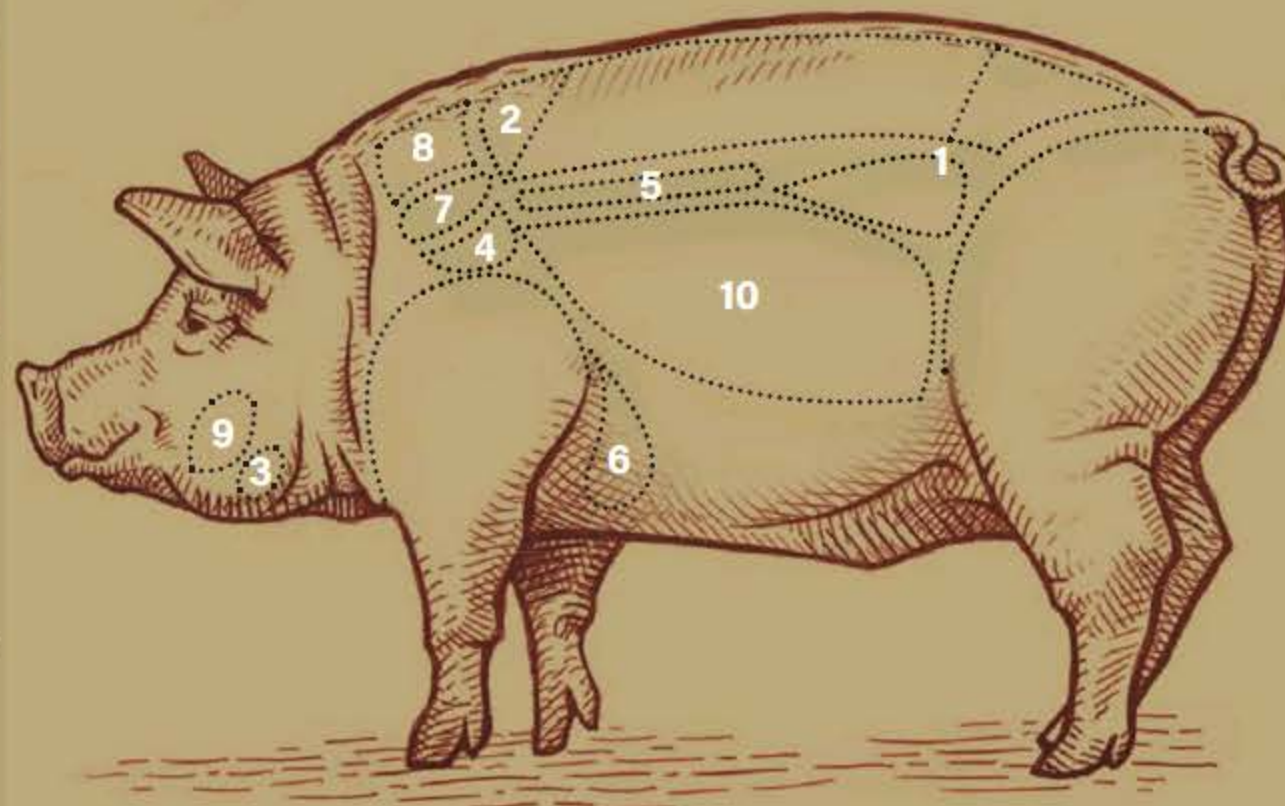
4. ABANICO

Es el nombre que recibe la carne que envuelve a las costillas. La presencia de su veta característica hace que sea una carne muy jugosa. Su forma recuerda a la de un abanico, de ahí su denominación.



5. LAGARTO

Es una tira de carne larga y delgada, de unos 20 cm de longitud, adosada al lomo, que queda a la vista cuando se retira el espinazo. Carne de gran jugosidad, también se conoce como 'cordón del lomo'.



6. SECRETO

Está 'escondido' entre las dos paletillas. Pieza alargada y fina con elevado grado de infiltración de grasa. También llamado 'cruceceta', era el 'secreto' de los carniceros, que lo guardaban para su propio consumo.



7. PRESA

Una de las piezas más nobles y valoradas. Se encuentra entre el hombro y la paletilla (es el músculo que hace que la articulación se mueva) y es de las más infiltradas. Se la conoce como 'bola' o 'macilla'.



8. MOGOTE O MORROCO

Es la cabeza de lomo, se localiza justo delante del lomo y la presa de paleta. Pieza muy jugosa y con gran cantidad de carne, resulta muy apropiada para la preparación de guisos.



9. CARRILLERA

Son las mejillas o carrilladas del animal, los músculos maseteros. Se trata de un corte tierno, magro y muy gelatinoso. Guisadas, estofadas o cocinadas al vino tinto, resultan un bocado muy especial.



10. COSTILLAS

Es el corte de carne ibérica compuesto por las partes óseas y los músculos de la caja torácica. En este corte se alternan la carne y el hueso, que habitualmente se cocinan juntos. Se adoban y asan o se preparan en guisos.

N.º 58 4 | 60 min

presa ibérica ahumada con pimientos asados y crujiente de patata / Rocio Parra

ingredientes

• 1 presa ibérica de bellota • 3 pimientos rojos para asar • 4 ajos • sal fina • 4 láminas de crujiente de patata • aceite de oliva virgen extra • sal en escamas.

elaboración

Poner en una bandeja de homo un chorro de aceite y sal, colocar los pimientos encima y hornear 20 min a 180°, darles la vuelta y dejarlos 15 min más. Cuando estén templados, pelar, cortar en juliana y reservar. Marcar la presa por ambas partes y meter en el homo 5 min a 180°. Hacer un refrito de ajo y saltear los pimientos en juliana con una pizca de sal. Triturar una parte de los pimientos para obtener una salsa, emulsionando con aceite. Freír la lámina de patata dándole la forma deseada en caliente, en cucurucho, para poner dentro los pimientos. Racionar la presa en filetes del grosor que queramos y terminar con sal en escamas por encima.

presentación

Colocar 1 c.s. de salsa de pimiento y encima las lonchas de presa (tres por comensal). Meter las tiras de pimientos en el cucurucho. Adornar con brotes. Para conseguir el toque ahumado, se sirve con una campana de ahumar, usando chips de madera de haya.



"La presa o bola es uno de los cortes más valorados y con una alta infiltración de grasa"



N.º 59 4 | 4 h, 30 min

tataki de solomillo ibérico / Jesús Colorado

ingredientes

• 1 solomillo de cerdo ibérico (500 o 600 g) • minizanaorias • minicalabacines • unos espárragos trigueros. **Para la marinada del solomillo** • 400 g de soja • 75 g de miel • 15 g de siracha (chile) • 10 g de vinagre de jerez • 40 g de mostaza en grano. **Para el puré de patata** • 500 g de patata monalisa • 150 g de mantequilla • 80 g de leche • sal y pimienta. **Para el agridulce de mostaza** • 150 g de azúcar • 15 g de vinagre de vino blanco • 50 g de mostaza en grano.

elaboración

Poner todos los ingredientes de la marinada en un bol y mezclar. Introducir el solomillo en la marinada 4 h.

El puré de patata Cocer las patatas con piel en agua y sal. Una vez blandas, pelar y echar en un bol con la mantequilla, leche, sal y pimienta. Triturar. Cocer las verduras en agua con sal 2 min. Escurrir y marcarlas en una sartén con un poco de aceite. **El agridulce de mostaza** En un cazo echar el azúcar y agua y hacer un caramelo rubio. Fuera del fuego, añadir vinagre y mostaza. Sacar el solomillo de la marinada, marcar en una sartén a fuego vivo y cortar en lonchas de 1 cm.

Servir en el plato el puré caliente, encima las lonchas de solomillo y las verduras y salsear con el agridulce.



N.º60 4 | 180 min

puerros confitados y rellenos de guiso de morro, rabito y oreja de cerdo / *Rocío Parra*

ingredientes

- 500 g de morro de cerdo ibérico (jeta o careta)
- 250 g de oreja de cerdo ibérico • 1 puerro
- 1 zanahoria • 1 cebolla • 2 hojas de laurel • sal y pimienta negra en grano • 1 c.s. de pimentón dulce
- 1 c.s. de curry rojo • 3 o 4 puerros gordos • 60 g de harina • 100 ml de aceite de oliva virgen • 3 ajos.

elaboración

Para guisar el morro y la oreja, colocarlos en una cazuela junto con el puerro, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel, sal y pimienta. Cocer 40 min o hasta que estén tiernos. Sacar la carne, desechar las verduras y reservar el caldo. Picar la carne en brunoise, aparte elaborar una roux con aceite y harina junto con los 150 ml de caldo de morro y cocer hasta que la harina no esté cruda. Añadir el morro junto con la oreja picada. En una sartén aparte hacer un sofrito con el ajo y el pimentón e incorporar al guiso anterior. Por otro lado, cortar el puerro en rodajas de 3 cm, sumergir en una cazuela con aceite de oliva sin que llegue a hervir (confitar) 10 min. Sacar del aceite, vaciar el interior y rellenar con el guiso de morro.

Servir una cucharada de caldo en el fondo del plato, colocar tres o cuatro porciones de puerro y decorar con brotes y con salicornia.

N.º61 4 | 20 min

steak tartar de pluma ibérica / *Jesús Colorado*

ingredientes

Para el aliño • 200 g de yema de huevo • 25 g de salsa Perrins • 40 g de mostaza antigua • 20 g de tabasco • 300 g de aceite de girasol • sal y pimienta. **Para el steak tartar** • 500 g de pluma ibérica • 80 g de cebolleta fresca • 40 g de alcaparras • 40 g de pepinillos. **Para el polvo de chicharrones** • 200 g de corteza de cerdo frita • 100 g de chips de patata • 80 g de cebolla frita. **Para la mayonesa de mostaza** • 300 g de mayonesa • 80 g de mostaza antigua • piparras encurtidas • tostadas de pan.

elaboración

Picar la pluma con cuchillo en trozos muy pequeños (0,5 cm). Cortar la cebolleta, las alcaparras y el pepinillo lo más pequeño posible. **El aliño** Juntar todos los ingredientes en un bol, menos el aceite, que lo añadiremos en un hilo e iremos ligando con unas varillas. Mezclar bien la carne y los encurtidos con el aliño y poner a punto de sal y pimienta. **La mayonesa de mostaza** Mezclar la mayonesa y la mostaza y reservar. **El polvo de chicharrones** Triturar todo con la ayuda de un robot de cocina y reservar.

presentación

Colocar el steak tartar a lo largo del plato, dos lágrimas de mayonesa a los lados y el polvo de chicharrón por encima. Servir con unas hebras de piparra y unas tostadas.





La costilla de esta receta va glaseada con una sabrosa mezcla de miel y mostaza de Dijon

N.º 62 4 | 6 h

bikini de costilla ibérica / Rocio Parra

ingredientes

● 1 costilla de cerdo ibérico de bellota Fisan ● 100 g de kétchup ● 30 g de mostaza de Dijon ● 50 g de miel ● sal ● pan tramezzino (pan de molde estilo italiano, con las rebanadas sin corteza y cortadas a lo largo, no a lo ancho) ● brotes verdes de hierbabuena.

elaboración

Precalentar el horno a 150°, meter la costilla y después de 30 min de cocción por cada lado empezar a glasear la pieza con la mezcla de miel, mostaza y kétchup cada 20 min, así hasta que pasen unas 3 h y la carne de la costilla se desprenda de esta. Dejar enfriar

brevemente, separar la carne del hueso y picar la costilla quitándole el exceso de grasa. En una bandeja colocar láminas de pan tramezzino, extender una capa de la carne y volver a tapar con pan. Cubrir con papel sulfurizado y poner otra bandeja encima con un poco de peso para que se enfríe con presión

y los bocadillos queden ligeramente aplastados. Cuando estén fríos, cortar rectángulos de 3 x 5 cm y planchar en una sartén.

Emplatar el bikini y poner por encima una lámina de cebolleta encurtida, unas gotas de salsa de miel y mostaza y los brotes verdes de hierbabuena.