



Cordero, lechal y cabrito asado, el aroma de la Navidad

Decálogo de un *estrella Michelin* para acertar en los menús más importantes del año

Miguel Ángel de la Cruz, uno de los mayores expertos en la cocina al horno, comparte sus recomendaciones para triunfar con el plato principal

Excelencia gastronómica, garantía, sostenibilidad y proximidad, invitados a nuestras mesas cuando elegimos nuestras carnes de siempre

(19 dic 2018) – Diciembre y enero son los meses por excelencia de reuniones y celebraciones. En todos los ámbitos, tanto en familia, como a nivel social o laboral, la Navidad es la época en la que nuestra tradición nos anima a sentarnos alrededor de una mesa. Una ocasión única en la que poder disfrutar de la compañía tanto como de las viandas que tienen que estar a la altura de la ocasión.

Confeccionar la propuesta gastronómica es uno de los mayores desafíos a los que se enfrentan los responsables de la cocina en el hogar. A la realización del menú hay que añadir otros quehaceres, como vestir la mesa de gala o decorar las estancias de la casa. La **Organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y Caprino (INTEROVIC)**, está desarrollando un programa para recuperar la presencia del cordero, el lechal y el cabrito en nuestras mesas, para lo que cuenta con el apoyo de la Unión Europea, por los numerosos beneficios nutricionales, sociales y medioambientales que genera para la comunidad la producción de estas carnes.

Una primera figura del arte del horneado, como es **Miguel Ángel de la Cruz**, embajador del programa europeo y estrella Michelin en su restaurante *La Botica de Matapozuelos*, nos ofrece sus diez consejos para nuestros asados lleguen a la mesa con la excelencia gastronómica requerida para estas fiestas:

1. Elegir la carne de lechal, cordero o cabrito es apostar por un producto sostenible y natural
2. Seleccionar piezas de calidad, el resultado final depende en gran manera de la materia prima.



3. El asado de lechal, cordero o cabrito requiere una cocción lenta, en el horno bien precalentado a no más de 180Cº.
4. Ajustar el tiempo al tamaño de nuestra pieza.
5. Utilizar agua y sal para obtener un plato jugoso.
6. Añadir un poco de manteca de cerdo durante el asado si queremos piezas más doradas y sabrosas.
7. Colocar las piezas, en un primer momento, con la parte exterior hacia abajo, durante una hora aproximadamente. Después lo volteamos, asando la parte de la "piel" hacia arriba, para que ofrezca una textura crujiente al final del proceso.
8. Lechales y cabritos pueden hacerse en cuartos, para una cocción más homogénea, mejor que por medios o las piezas enteras. Con corderos de mayor tamaño, se puede añadir algún condimento durante el asado (un majado de vinagre, ajo y perejil, o incluso alguna hierba aromática, como tomillo o romero).
9. Acompañar con una ensalada de lechuga, tomate y cebollas.
10. El mejor tipo de recipiente es en una cazuela de barro, en la cual apenas se reduce el agua que añadimos para la cocción y aporta más humedad a las piezas. Si no disponemos de cazuela de barro y utilizamos bandejas de otros materiales, tendremos que estar más atentos e ir añadiendo agua para obtener una buena cantidad de jugo pues reduce más rápidamente.

Los profesionales de la distribución y el comercio son otros grandes aliados de los encargados de la cocina en el hogar. Además de preparar las carnes a gusto del consumidor, son un punto de apoyo a la hora de buscar asesoramiento. Los minoristas son el último eslabón de la cadena que nace en nuestros pueblos y llega hasta nuestras casas, para dar aroma y sabor a nuestra tradición navideña.

El **sector de la carne de cordero y cabrito**, unido en su interprofesional, INTEROVIC, con el apoyo de la **Unión Europea**, ha puesto en marcha una completa agenda de actividades dirigidas a fomentar el conocimiento del pastoreo tradicional y los beneficios **sociales, culturales, económicos y medio ambientales** que implica el consumo de estas carnes.

Más información: ramon.arias@agrfoodmarketing.com – 650 390 223

www.canalcordero.com