



Receta de un refrescante entrante que puede ser plato único

La carne de cordero también triunfa en frío con los rigores del verano

- **Miguel Ángel de la Cruz, embajador gastronómico del programa europeo, plantea una ensalada a base de carne de cordero y encurtidos**
- **Una forma de fomentar el consumo de carnes de lechal, cordero y cabrito fácil de preparar y para disfrutar en verano**
- **Productos de proximidad para acompañar una carne Kilómetro Cero, al proceder de nuestros campos y montes**

(31 jul 2019). Cuando arrecian las temperaturas elevadas, nuestro cuerpo nos pide alimentos **ricos en agua**, para combatir la deshidratación, y quedan para mejor ocasión elaboraciones contundentes y calóricas. Las ensaladas y los gazpachos son la columna vertebral de la alimentación en verano. Una sabia costumbre, aprendida durante generaciones que, sin embargo, necesita ser enriquecida con la cantidad adecuada de carnes o pescados, para no descuidar el aporte en **proteínas** que debe estar presente en toda dieta equilibrada.

A la hora de pensar en recetas refrescantes, **Miguel Ángel de la Cruz**, reconocido con una estrella Michelin en su restaurante *La Botica de Matapozuelos*, en Valladolid, plantea una elaboración en la que se combinan las carnes escabechadas y los encurtidos. Una forma tan deliciosa como refrescante de lograr una experiencia gastronómica refrescante y nutritiva.

Ensalada de cordero escabechado con verduras encurtidas y jugo de pimiento asado

Ingredientes (4 raciones)

- ✓ 160g de pierna de cordero escabechada.
- ✓ Verduras para el escabeche de cordero (100g cebollas, 100g puerros, 100 g apio blanco, 2 dientes de ajo, 100g zanahorias, 3 hojas de laurel, 10 granos de



pimienta negra. 200g de vino blanco, 200g de vinagre de vino blanco, 500g de agua).

- ✓ Vegetales para el encurtido (100g cebolletas tiernas rojas, 100g cebolletas tiernas blancas, 100g de nabo blanco, 100g de calabaza, 100g de setas, 500g de vinagre de vino blanco, 250g agua, 40g de sal, 2 clavos (especia) 2 hojas de laurel, aceite de oliva virgen)
- ✓ 2 pimientos rojos
- ✓ Hojas de acelga roja, hojas de acedera

Elaboración

- ✓ Para la pierna de cordero escabechada

Sazonar la pierna de cordero. Colocar en una placa para asados, junto con la verdura para escabechar, que cortaremos previamente en dados grandes. Añadir 200g de vinagre de vino blanco, 200g de vinagre de vino blanco y 500g de agua.

Añadir el laurel y los granos de pimienta negra. Introducir en el horno a 180Cº durante 2 horas, hasta que la pieza este bien tierna. Retirar la pierna y dejar enfriar. Una vez fría, obtener láminas finas de la carne.

Recuperar el caldo del asado, colar retirando toda la verdura. Una vez frío, introducir en el caldo las láminas de cordero y dejar macerar al menos 15 días antes de usarlo.

- ✓ Para los vegetales encurtidos

En un cazo apropiado, añadir el vinagre, los clavos y las hojas de laurel, reducir el vinagre hasta la mitad de su volumen y añadir el agua, hervir durante 10 minutos más y sazonar.

Con esta agua iremos encurtiendo todos los elementos vegetales. Cocer las setas en el agua de encurtir, hasta que se impregnen de su sabor.

Cocer las cebollas en esta agua de encurtir lentamente, hasta que estén tiernas pero mantengan una textura crocante. Obtener pequeños círculos de calabaza y nabo con ayuda de un molde, impregnar en crudo con el encurtido.

- ✓ Para el jugo de pimientos rojos

Tostar los pimientos rojos en una parrilla de carbón, si no disponemos de ello lo haremos con ayuda de un soplete. Asar en el horno lentamente para obtener su jugo. Colar el jugo resultante.

Presentación

En un plato apropiado disponer láminas de cordero escabechado, añadir sobre ellas los distintos elementos vegetales y las hojas tiernas cortadas en círculos. Disponer una cantidad



generosa de jugo de pimientos asados y aliñar el conjunto con el caldo del escabeche y unas gotas de aceite de oliva virgen.

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