



Carnes naturales y sencillas para ir sobreseguro

Cordero en San Valentín: tan romántico como sostenible

- **Los nuevos cortes de cordero solo necesitan unos minutos para resultar deliciosos en las celebraciones domésticas**
- **Una ocasión perfecta para celebrar mientras se conserva el medio ambiente y se apoya al ámbito rural**
- **Todo lo necesario para triunfar gracias a su versatilidad, sencillez y excelencia gastronómica**

(14 feb 2020) - El Día de **San Valentín** se ha convertido en una de las celebraciones más importantes para millones de parejas alrededor de todo el mundo, tratándose de una ocasión en la que **la gastronomía cumple un papel fundamental**. Una cita en la que ellos y ellas se meten en las cocinas buscando una gastronomía especial, por lo que es indispensable contar con un alimento de calidad.

La **carne de cordero** es una opción ideal para todos los que quieran **elaborar en casa un menú digno del día de San Valentín**. Una comida de éxito es posible si nos decantamos por una buena base, como es el cordero europeo, acompañándolo de un buen emplatado y el máximo cuidado de todos los detalles.

Conseguir la excelencia desde la sencillez

Para preparar un plato que tenga como protagonista la carne de lechal, cordero o cabrito, no hace falta pasar todo el día en la cocina, ni utilizar técnicas complejas ni emplear instrumentación profesional. Los nuevos cortes de estas carnes, desde los medallones hasta los tournedós, se pueden hacer a la plancha, en sartén o al horno, permitiendo **combinar el disfrute gastronómico con sus propiedades nutricionales**. Recetas sencillas que están a nuestra disposición a través de un producto fácil de encontrar en cualquier punto de venta y cuyo consumo tiene, además, contrastados beneficios para el medio ambiente y el ámbito rural.



Cordero albardado con frutos secos y puré de pera

✓ Ingredientes (2 raciones)

4 piezas de tournedó de cordero, 8 cucharadas de frutos secos molidos variados sin tostar, aceite de oliva, sal y pimienta.

✓ Para el puré

150 g de carne de pera, $\frac{1}{4}$ de vaina de vainilla, 15 g de mantequilla y 1 cucharada de azúcar.

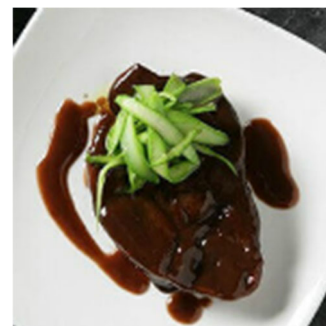
✓ Elaboración

Salpimentamos los tournedós por ambas caras y los rebozamos en los frutos secos. Sobre una amplia sartén antiadherente con aceite caliente, doramos los tournedós por ambas caras a fuego medio durante 7 minutos por cada cara. Reservamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de grasa. Por otro lado, pochamos la carne de pera con la mantequilla a fuego medio junto con las simientes de la vainilla, añadimos el azúcar y trituramos. Servimos la carne con el puré de peras.

✓ Consejos

En este caso, hemos albardado con frutos secos ya que combinan perfectamente con el cordero. Es importante que los frutos secos estén sin tostar ya que, de lo contrario, se quemarán enseguida, y no cocinarlos con el aceite demasiado caliente.

<https://www.canalcordero.com/cordero-albardado-con-frutos-secos-y-pure-de-peras/>



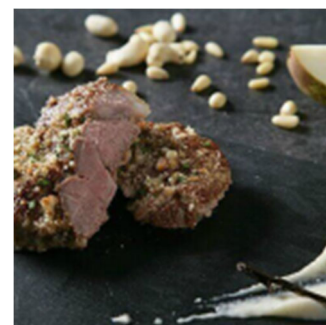
Tournedó guisado al vino tinto

✓ Ingredientes (2 raciones)

4 piezas de tournedó de cordero, 150 g de zanahorias peladas, 300 g de cebolla, 90 g de puerro limpio, 6 dientes de ajo, 8 bolas de pimienta, 2 clavos de olor, $\frac{1}{2}$ palo de canela, 120 g de tomate, 40 g de brandy, 400 ml de vino tinto, aceite de oliva, sal, pimienta negra molida, harina, 1 manojo de espárragos trigueros.

✓ Elaboración

Salpimentamos los tournedós por ambas caras y pasamos por la harina. En una olla exprés, calentamos un par de dedos de altura de aceite de oliva y doramos los tournedós por ambas caras, a fuego fuerte. Retiramos fuera del fuego y quitamos gran parte del aceite. Añadimos muy menudas las verduras y las pochamos en la misma olla a fuego medio. Añadimos las





especias, la carne y el brandy. Cocinamos a fuego fuerte hasta evaporar prácticamente líquidos. Regamos con el vino, terminamos de cubrir con agua o con caldo de ave y cocinamos en la olla exprés a fuego medio-bajo. Cocinamos durante 30 minutos. Cuando baje la presión, sacamos los tournedós y colamos la salsa. Reducimos los jugos colados en una amplia sartén a fuego alto junto con los tournedós hasta obtener una salsa densa. Corregimos el punto de sal. Lavamos los espárragos, los picamos muy finos y los salteamos a fuego medio alto, sazonomos y servimos junto con los tournedós.

<https://www.canalcordero.com/tournedo-guisado-al-vino-tinto/>

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