LONJAS MAGRAS DE CORDERO

Ahumado suave · Vinagreta de avellanas y granada · Unas 10 tapas

CORDERO ESPECIADO
Pierna de ternasco IGP (Casa Ganaderos): 450 g
Sal fina: 7 g · Azúcar: 3 g
Pimienta negra: 2 g
Laurel seco molido: 0,2 g · Canela: 0,1 g
Vino blanco: 15 g · AOVE suave: 5 g

VINAGRETA
AOVE suave: 45 g · Zumo de granada: 30 g
Vinagre de vino blanco: 10 g
Avellana tostada: 20 g
Granos de granada: 30 g · Sal: c/s

CEBOLLA ENCURTIDA
Cebolla blanca limpia: 100 g
Vino blanco: 40 g · Vinagre blanco: 40 g
Agua: 40 g · Azúcar: 8 g · Sal fina: 2 g

Contexto

Reinterpretación de las «Lonjas magras de carnero o de ternera» (pp. 21–22), saladas y cocinadas con vino blanco, azúcar, laurel y canela. Se relacionan con el «Guisado de carnero con granada» (p. 21): carne, avellanas y granada.
El ahumado y la vinagreta son aportaciones actuales.



Jorge Gil · Profesor de cocina y pastelería · IES Miralbueno | Proyecto Juan Altamiras · Alérgenos: avellana y sulfitos

LONJAS MAGRAS · ELABORACIÓN

Salado, ahumado, enfriamiento y servicio en frío

1. PREPARAR
Limpiar tendones y grasa dura. Mantener un músculo entero, de grosor uniforme; bridar si es necesario.

2. SALAR
Mezclar sal, azúcar, laurel y canela. Repartir sobre la carne con el vino. Tapar y refrigerar 18–24 h a 0–4 °C, girando a mitad del reposo.

3. SECAR Y ESPECIAR
Escurrir y secar sin lavar. Untar con los 5 g de aceite y cubrir con la pimienta machacada.

4. AHUMAR Y COCINAR
Ahumar a 110–120 °C, con humo suave de madera apta, unos 20–30 min. Continuar en horno a 110–120 °C hasta alcanzar 70 °C en el centro y mantener 2 min. Controlar con sonda.

5. ENFRIAR
Abatir inmediatamente con el ciclo validado del centro. Proteger y conservar a 0–4 °C. Reposar 12 h en frío para facilitar el corte.

6. ENCURTIR
Cortar la cebolla en juliana fina. Hervir vino, vinagre, agua, azúcar y sal; verter sobre ella en un recipiente resistente al calor. Enfriar rápidamente y refrigerar al menos 12 h. Escurrir.

7. ALIÑAR
Mezclar zumo, vinagre y sal; incorporar el aceite. Añadir avellanas picadas y granada cerca del servicio.

8. SERVIR
Lonchear a 1–2 mm, a contrafibra. Por tapa: 25–30 g de carne, 12–15 g de vinagreta y 5–8 g de cebolla. Remover el aliño y emplatar en frío.