

SUMARIO

7

PRESENTACIÓN

9

PASTA Y ARROZ

29

CARNES

63

PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

99

HUEVOS

109

SALSAS

121

GUARNICIONES

151

POSTRES

181

ÍNDICE

Los escalopines

Son esos delicados y sutiles filetes extraídos de prácticamente todos los cortes de la ternera de primera calidad y que dan una carne magra y muy tierna. Y, en la categoría de los escalopines, también podría entrar la paillard, un filete de ternera que toma el nombre de un célebre restaurador parisino del siglo XIX que, en 1880, abrió un restaurante en París frecuentado por los personajes más ilustres de Europa. Por analogía con una preparación que se hacía en ese restaurante, hoy se llama paillard a un bistec de ternera hecho a la parrilla o a la sartén (en realidad Paillard usaba ¡carne de vaca!). Las variaciones posibles para hacer escalopines son muchísimas. Se pueden simplemente saltar a la sartén (y la cocción no debe prolongarse más de 2-3 minutos por lado), rociadas con un poco de vino o de vino de Marsala y salpimentadas. Y listo. O bien se puede añadir una salsa de tomate, como por ejemplo los famosos escalopines a la pizzaiola. Los escalopines tienen una de las cocciones más rápidas, y para ello se utilizan filetes de ternera que deben ser bastante finos (no más de 5 mm -0,19 pulg.- de espesor) y estar bien limpios de grasa y de tejido conectivo, ya que éstos harían que se combaran durante la cocción.



- Aplanarlos muy ligeramente con un mazo de carne o con la palma de la mano.
- Pasarlos a una sartén (en la que habremos calentado mantequilla) formando una capa compacta pero sin superponerse.
- Freírlos a fuego bajo durante 3 minutos y salpimentarlos.
- Girarlos con una espátula o con 2 cucharas; no usar nunca tenedores, ya que al pinchar la carne provocarían la salida de los jugos y la secarían. Los escalopines estarán listos cuando estén dorados por ambos lados.

CONSEJOS ÚTILES

Para aplanar los escalopines (que debe tener un grosor máximo de 5 mm -0,19 pulg.-), usar un mazo de carne sin golpear o la hoja de un cuchillo grande.

El nombre deriva del francés antiguo *eschalope*, que significa "cáscara de nuez", porque justamente este tipo de carne tendía a replegarse en sí misma formando una especie de cáscara.

El condimento para los escalopines debe cubrir abundantemente el fondo de la sartén, que debe ser suficientemente grande para contener la carne en un único estrato, sin dejar espacios y sin que se superpongan.

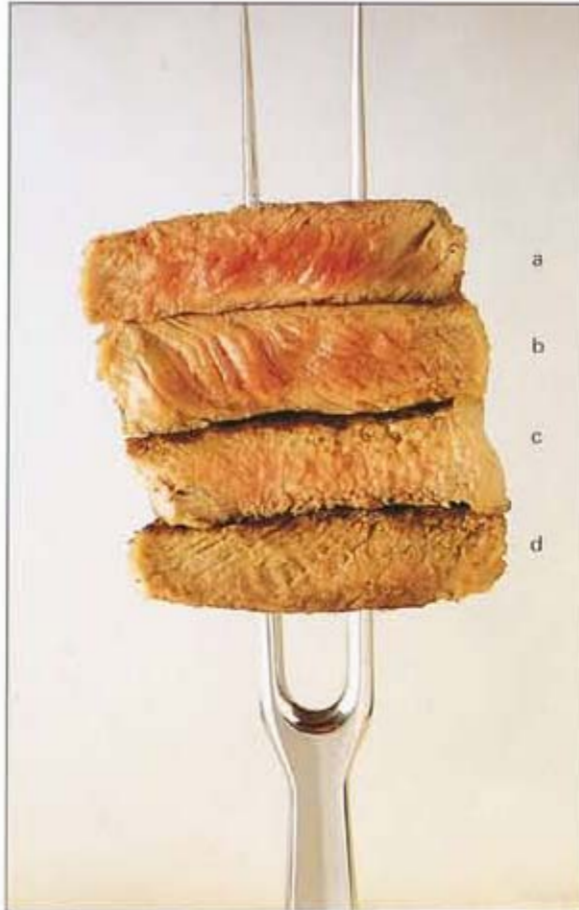
A la parrilla

Este tipo de cocción implica poner un filete de carne en contacto con una plancha o parrilla colocada sobre una fuente de calor, de manera que la superficie de la carne pueda tostarse inmediatamente, formando una especie de costra que retiene los jugos nutritivos internos. Después, se gira la carne y se cuece inicialmente del mismo modo, siempre con el fuego vivo. A continuación, se baja la llama y se procede a la cocción hasta el punto deseado, que varía según los gustos. El bistec (2 cm -0,78 pulg.- de grosor) puede ser "muy sangrante" (es decir, cocido durante un minuto y medio en total, de manera que el interior queda crudo) o "sangrante" (en tal caso, la cocción durará 3 minutos en total y el grosor de la parte cocida aumentará ligeramente). Para un bistec hecho al punto, el tiempo es de 4 minutos en total; por el contrario, la carne estará muy hecha cuando la cocción sea de 5 minutos por lado.

- En la primera fotografía pueden verse 4 puntos diferentes de cocción: a, un minuto y medio; b, 3 minutos; c, 4 minutos; d, 5 minutos.

- Un bistec que vaya a cocinarse a la parrilla debe sacarse de la nevera una hora antes, por lo menos; eliminar la grasa dejando 1 cm (0,39 pulg.) de la misma a lo largo del borde exterior del filete.

- Hacer unas incisiones a intervalos de 3 cm (1,18 pulg.), cortando también la membrana que discurre entre la grasa y la carne.



- Untar con aceite el bistec por ambos lados y echarle pimienta.

- Finalmente, ponerlo en la parrilla bien caliente y cocinarlo el tiempo deseado; salar al finalizar la cocción. Servir al gusto con gajos de limón.

PARA HACER UN BISTEC "PERFECTO"

No salar la carne antes de ponerla en la parrilla: la sal provoca que los jugos salgan al exterior, dejando la carne demasiado seca por dentro.

El bistec también se puede marinar antes de la cocción, con una emulsión de aceite y limón y dándole sabor con aromas y pimienta. En este caso, puede usarse la sal dentro de la marinada, aunque no sobre la carne.

El mejor sistema para comprobar la cocción de la carne es el de presionarla con la punta de un dedo: si el bistec se quiere sangrante, ésta debe resultar elástica; a medida que se prolongue la cocción, la carne opondrá más resistencia.

Otro método es el de observar si afloran gotitas de jugo a la superficie: si son rojas, el bistec estará sangrante. Si el jugo es rosado, estará a media cocción; si es incoloro, habrá finalizado (para esta última verificación también se puede hundir ligeramente un pincho en la carne).