



ALAMBIQUE

Miriam García “El invitado de invierno”

#AdoroCocinar #AlambiqueCocina

CORDERO SOUS VIDE A BAJA TEMPERATURA

Ingredientes

1 pierna o paletilla de
cordero lechal o recental
Alguna hierba aromática
como unos ramitos de
tomillo, ...
1 cucharadita de vinagre por
pieza
Sal al gusto

Elaboración

Método *sous vide* para consumo inmediato

- 1.- Marcamos un poco el cordero con el soplete de cocina o sosteniendo la pieza con unas pinzas sobre el fuego de la cocina y dejamos enfriar. También se puede marcar ligeramente con algo de aceite en sartén.
- 2.- Salamos ligeramente y envasamos al vacío con unas hierbitas; marcamos la fecha y la hora de envasado, lo que conviene para que no se nos olvide n cocciones largas como esta.
- 3.- Programamos 24h a 65°C. Las proteínas miofibrilares se contraen mucho a partir de 65°C y extraen los jugos de la carne. Por debajo de esa temperatura, no se contraen y mantenemos una jugosidad que no se puede conseguir con otras técnicas.
- 4.- Al acabar el tiempo, abrimos las bolsas y recogemos los jugos.
- 5.- Ponemos las piezas en una rustidera y tostamos al grill del horno a tope, para que la piel se tueste del todo.
- 6.- Los jugos recogidos, los podemos añadir a la salsa que usemos, si lo hacemos.
- 7.- Calentamos la salsa o guarnición que tengamos prevista y servimos de inmediato bien calentito.

Método *sous vide* para conservar y consumir más adelante

- 1.- Si no vamos a servir el cordero inmediatamente, enfriamos las piezas en un baño de hielo inmediatamente después de cocinarlas y guardamos en la nevera, en la parte baja que es más fría. Aguantan hasta una semana.
- 2.- Para regenerarlas antes de servir las, las metemos en un baño de agua a 65°C durante 20 minutos.

1 de 1

www.alambique.com / Tel: 915597858



Comparte tu experiencia en Alambique en nuestras redes sociales