

12 Meses, 12 Carnes

por Celeste de la Banda



Este libro es un viaje culinario a lo largo de los doce meses del año, donde cada receta te llevará a descubrir diferentes cortes de carne con Indicación Geográfica Protegida Carne de Ávila.

Índice

12 meses, 12 carnes

Nuestro recetario de IGP Carne de Ávila, una joya gastronómica, trata de capturar la esencia única de esta región. Cada receta ha sido cuidadosamente elaborada para resaltar la calidad y el sabor de esta carne, que lleva consigo la tradición y la autenticidad de Ávila.

A lo largo de estas páginas descubrirás fusiones de sabores extraordinarias al combinar la IGP Carne de Ávila con productos de temporada y recetas tradicionales.



1. Página 1: La trashumancia
2. Página 2: La I.G.P Carne de Ávila
3. Página 3: Los filetes rusos
4. Página 4: Estofado
5. Página 5: Albóndigas jardinera
6. Página 6: Salmorejo con cecina
7. Página 7: Filetes empanados
8. Página 8: Rabo guisado
9. Página 9: Steak tartare
10. Página 10: Solomillo al PX
11. Página 11: Big Mac taco
12. Página 12: Redondo
13. Página 13: Cachopo
14. Página 14: Canelones



La trashumancia

“en busca de la eterna primavera”

Es un sistema de producción ganadera que consiste en desplazar al ganado de forma periódica entre dos regiones de clima diferente.

Esta actividad, tan arraigada en algunas ganaderías actuales, se remonta a miles de años atrás y cuenta con profundos valores culturales e históricos. De hecho, las vías pecuarias datan del siglo XIII.



La I.G.P. Carne de Ávila



La I.G.P.

El Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida "Carne de Ávila", es una corporación de derecho público, con personalidad jurídica propia, autonomía económica y plena capacidad de obrar para el cumplimiento de sus fines.

"Nuestra Carne, Nuestra Cultura"

Las singularidades de nuestra carne van más allá de ser simplemente un alimento.

Es un conjunto de características cuidadosamente cultivadas, resultado del estricto cumplimiento de requisitos establecidos en disposiciones voluntarias.

Estos requisitos abarcan desde la selección de las materias primas hasta los meticulosos procesos de producción, transformación y comercialización.

Carne

Nuestra carne no solo cumple con las exigencias de calidad estándar obligatorias para los alimentos, sino que va un paso más allá al abrazar criterios adicionales, marcando así la diferencia en cada bocado.

Este compromiso voluntario no solo define la calidad de nuestros productos, sino que también refleja la conexión profunda entre nuestra carne y la rica tradición cultural que la respalda.

Historia

El testimonio más antiguo de la explotación bovina en esta región se remonta a la prehistoria, siendo representado de manera icónica por los conocidos "Toros de Guisando".

ENERO: Filetes Rusos



Ingredientes para 2

- 400 g de carne picada I.G.P carne de Ávila
- 1 huevo
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 3 dientes de ajo negro muy picado
- 6-8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 rebanada de pan mojado en leche o bebida vegetal
- 1/2 vaso de harina de garbanzos

Elaboración

1. Colocar la carne en un bol y añadir el huevo, la sal, la pimienta, el pan y el ajo negro, mezclar hasta que se integre todo.
2. A continuación, hacer bolitas con la mezcla y luego aplastarlas, para que cojan la forma de filetes rusos.
3. Pasarlas por harina y reservar.
4. En una sartén, añadir aceite de oliva virgen extra y cocinar al gusto.
5. Para servir, acompañarlos de patatas fritas, o la guarnición deseada.

FEBRERO: Estofado



Ingredientes para 2

- 500 g de carne para guisar
- 1/2 bote de tomate pelado
- 1 cebolla pelada y cortada
- 1/2 puerro laminado
- 1 bote de aceitunas
- 1 cucharada de puré de tomate concentrado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 vaso de vino tinto
- 4-6 cucharadas de AOVE
- 4 cucharadas de harina
- 1/4 de pimiento rojo cortado
- 1 patata pelada y cortada
- 1 zanahoria pelada y cortada
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 1 poco de fructosa
- 1 vaso grande de caldo
- 1/2 vaso de agua templada
- 1 poco de perejil

Elaboración

1. Salpimentar, especial y enharinar la carne.
2. Sellar en una olla con aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir aceite oliva virgen extra y sofreír la cebolla, el puerro con un poco de sal.
4. Añadir ajo, pimiento, laurel y sofreír.
5. Incorporar el pimentón y el puré de tomate, remover.
6. Añadir el tomate picado e integrar con todo lo anterior.
7. Incorporar la carne y remover.
8. Luego, el vino tinto y dejar que se evapore a la mitad.
9. Añadir el caldo de pollo, agua hasta cubrir y cocinar durante una hora u hora y media a fuego medio bajo.
10. Añadir las patatas, las zanahorias, las aceitunas y cocinar por 15 minutos más.
11. Una vez que está preparada, servir y decorar con perejil picado.

MARZO: Albóndigas jardinera



Ingredientes para 2

- 500 g de carne picada
- 1 rebanada de pan mojado en bebida vegetal o leche
- 1 huevo
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 mix de especias al gusto
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo pelado
- 1 zanahoria pelada y cortada
- 1 cebolla pelada y cortada
- 2 vasos de caldo de pollo
- 1/2 vaso de guisantes
- 1 pizca de perejil picado
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 1/2 pimiento verde cortado
- 4 cucharadas de harina de garbanzos
- 1/2 vaso de vino blanco

Elaboración

1. Añadir a la carne el huevo, las especias, una cucharada de harina de garbanzos, el pan, salpimentar y mezclar con guantes.
2. Luego, formar y reservar en el frigorífico al menos 30 min.
3. Preparar las bolitas y sellar por ambos lados en AOVE. Reservar.
4. En ese AOVE, salpimentar y sofreír todas las hortalizas.
5. Añadir el laurel, el resto de harina y sofreír unos minutos.
6. Incorporar y reducir a la mitad el vino.
7. Añadir el caldo y cocinar hasta que las verduras estén en su punto.
8. Incorporar las albóndigas, los guisantes, apagar el fuego y cocinar con el calor residual.
9. Para servir, picar perejil y decorar.

ABRIL: Salmorejo con cecina



Ingredientes para 4

- 6 tomates pera muy maduros troceados
- 1 diente de ajo pelado y laminado
- 1 calabacín pelado y cortado en cubos
- 6 cucharadas de AOVE D.O.P. Priego de Córdoba
- 1 huevos cocido, pelado y en cubitos
- 1 poco de cecina I.G.P. Carne de Ávila
- 1 pizca de sal

Elaboración

1. En el vaso del robot de cocina introducir los tomates, el ajo, el aceite oliva virgen extra, la sal y el calabacín. Batir durante un minuto a velocidad máxima.
2. Guardar en un recipiente de cristal hermético y conservar en el frigorífico al menos dos horas.
3. Por otra parte, cocer durante 11 minutos el huevo en abundante agua, una pizca de sal y un chorrito de vinagre. Pasado ese tiempo, enfriar, pelar y trocear muy fino.
4. Para servir, elegir un bol o un cuenco, añadir una cantidad suficiente de salmorejo y decorar con un poco de huevo duro y jamón de calidad.

MAYO: Filetes empanados



Ingredientes para 2

- 2 filetes muy finos de ternera
- 1/2 vaso de harina de garbanzos
- 1 huevo campero
- 1 pizca de sal
- 1/2 vaso de pan rallado
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 mix de especias

Elaboración

1. Aplastar la carne si fuera necesario.
2. Luego, salpimentar, especiar y dejar filmados en el frigorífico al menos 30 min.
3. A continuación, sacar y atemperar.
4. Luego, hacer el empanado: pasar el filete por harina, escurrir, luego por el huevo batido, escurrir y para acabar por el pan rallado.
5. Después, freír en aceite de oliva virgen extra caliente.
6. Para servir, rociar con lima o limón.

JUNIO: Rabo guisado



Ingredientes para 2

- 2 kg de rabo de toro o ternera
- 1 cebolla pelada y partida en cuartos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 1 puerro cortado
- 2-3 dientes de ajo pelados
- 2 vasos de vino tinto
- 1 vaso de agua
- 1/2 vaso de tomate triturado
- 1 mix de especias
- 1 pizca cucharada de sal y de pimienta negra
- 4-6 cucharadas de AOVE

Elaboración

1. Limpiar la carne del exceso de grasa.
2. Salpimentar y sellar en la olla a presión con aceite de oliva virgen extra. Retirar y reservar.
3. En la misma olla, añadir las verduras, sal y pochar.
4. Incorporar el tomate triturado, el tomate concentrado, las especias y reducir un poco.
5. Verter el vino tinto y mezclar.
6. Añadir la carne, el caldo y cocinar hasta el primer hervor. Quitar las impurezas.
7. Cocinar en olla a presión durante 40 minutos.
8. Dejar enfriar, abrir y retirar la carne
9. Colar y reducir la salsa a la mitad.
10. Colocar la carne de nuevo, calentar y servir.

JULIO: Steak tartare



Ingredientes para 2

- 300 g de solomillo de ternera cortada a cuchillo
- 1/2 cebolla dulce pelada y picada
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de salsa Perrins
- 1 cucharada de alcaparras picada
- 1 pepinillo agri dulce picado
- 1/2 cucharadita de Tabasco (al gusto)
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 1 yema de huevo
- 3 ramitas de cebollino
-

Elaboración

1. Limpiar y cortar el solomillo a cuchillo en trozos pequeños o medianos, depende de los gustos.
2. Luego, picar el resto de los ingredientes en trozos muy pequeños.
3. Incorporar los líquidos a un bol e integrar.
4. Luego el resto y remover.
5. Para servir, poner la yema coronado y decorar con cebollino.



Elaboración

- 1.Limpiar y cortar el solomillo.
- 2.Luego, salpimentar.
- 3.Añadir la mitad del aceite de oliva virgen extra a la sartén y sellar por ambos lados. Reservar.
- 4.Añadir el resto de aceite de oliva virgen extra a la sartén y sofreír la cebolla y el ajo.
- 5.Incorporar la harina de maiz e integrar.
- 6.Añadir el vino y reducir a más de la mitad.
- 7.Incorporar el caldo e integrar.
- 8.Pasar por un robot de cocina para triturar todos los ingredientes.
- 9.Rectificar de sal, de pimienta negra y reducir a la mitad.
- 10.Cocinar en la salsa unos minutos.
- 11.Para servir, decorar con cebollino.

SEPTIEMBRE: Big Mac taco



Ingredientes para 2

- 2 tortillas mini para tacos
- 2 bolitas de carne de 50 g
- 1 hoja de lechuga o varias de rúcula
- 2 lonchas de queso cheddar
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharada de mayonesa
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1/2 cucharada de pepinillos picados
- 1/2 cucharada de cebolla picada

Elaboración

1. Colocar la carne picada sobre el taco y aplastar.
2. Luego, añadir cebolla picada y aplastar.
3. Cocinar en una sartén caliente por la parte de la carne y cuando esté dorada, dar la vuelta.
4. Coronar con el queso y fundir.
5. Sacar de la sartén y servir con los brotes verdes, pepinillos, cebolla y bien de salsa.

OCTUBRE: Redondo



Ingredientes para 2

- 1 redondo de ternera 1,5 kg atado
- 1 cebolla pelada y cortada
- 1 zanahoria grande pelada y cortada en diagonal
- 1 puerro pequeño cortado en trozos
- 12 ciruelas pasas sin hueso
- 2 vasos de caldo de ave
- 2 ajos tiernos o 4 dientes de ajo pelados
- 1 mix de especias al gusto
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de tomate frito
- 1 vaso de vino blanco, brandy o whisky
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 pizca de sal y de pimienta

Elaboración

1. Enharinarla carne y añadir las especias y la sal.
2. Luego, añadir aceite de oliva virgen extra a una olla y sellar. Retirar y reservar.
3. Añadir más aceite y el resto de ingredientes, excepto los líquidos. Saltear unos minutos.
4. Incorporar la carne junto con el alcohol elegido y cocinar hasta que reduzca a la mitad.
5. Añadir el resto de líquidos, tapar y cocinar en turbo 15 min. Dejar enfriar.
6. Pasado el tiempo, abrir, sacar la carne y tapar con papel de aluminio para que se asiente.
7. Mientras tanto, sacar las zanahorias, el laurel y reservar.
8. Triturar el resto y reducir hasta obtener la textura deseada.
9. Cortar el cordel de la carne y proceder a cortar.
10. Para servir, añadir la salsa por encima de la carne, decorar con cebollino y acompañar de las zanahorias.

NOVIEMBRE: Cachopo



Ingredientes para 2

- 2 filetes grandes de ternera
- 4 lonchas de cecina de León I.G.P
- 6 lonchas de queso que funda bien
- 1/2 vaso de leche
- 1/2 vaso de pan rallado
- 1 huevo ecológico
- 1/2 litro de AOVE para freír
- 1 mix de especias
- 1 pizca de sal
- 1/2 vaso de harina de garbanzos
-

Elaboración

1. Poner la carne en leche, especias y sal. Filmar y dejar una hora en el frigorífico. Este paso es opcional.
2. Luego, colocar sobre una tabla y rellenar en este orden: queso, cecina y queso.
3. A continuación, pasar por harina, huevo y pan rallado.
4. Calentar el AOVE y freír hasta que esté dorado.
5. Escurrir en papel absorbente y servir con patatas fritas.

DICIEMBRE: Canelones



Ingredientes para 4

- 1 envase de canelones ya montados como cilindro
- 500 g de carne picada
- 2 vasos de tomate frito
- 1 bolsa de queso rallado
- 1 cebolla pelada y picada
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 2 vasos de bechamel
- 1 mix de especias al gusto con orégano, tomillo, etc
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 4-6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 vaso de brandy o coñac
- 1 bote de paté ibérico
- 6 trocitos de mantequilla

Elaboración

1. Sofreír unos minutos la cebolla, el ajo y las especias en el aceite de oliva virgen extra.
2. Luego, bajar el fuego y cocinar la carne poco a poco para que no queden "grumos".
3. Subir la temperatura, añadir el alcohol y cocinar hasta evaporar.
4. Incorporar el paté e integrar.
5. Añadir la mitad del tomate, mezclar y cocinar 5 minutos.
6. Colocar la salsa en una manga pastelera y reservar.
7. Hacer una cama con la otra mitad del tomate en la fuente apta para el horno.
8. Rellenar los canelones con la manga pastelera y colocar encima de la salsa de tomate.
9. Cubrir con la bechamel, el queso, la mantequilla y hornear a 180 grados durante 30 minutos.
10. Para servir, gratinar los últimos minutos para que se dore el queso.

Perfil de la chef



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los “guiris” en El Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales, participo en eventos como jurado, chef o presentadora. He sido colaboradora en radio y diferentes medios digitales, etc. Y todo ello, lo compatibilizo con la dirección comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda
@viajacomebebe
<https://elblogdeceleste.com/>

Agradecimientos



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los “guiris” en El Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales, participo en eventos como jurado, chef o presentadora. He sido colaboradora en radio y diferentes medios digitales, etc. Y todo ello, lo compatibilizo con la dirección comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda
@viajacomebebe
<https://elblogdeceleste.com/>