

CONSEJOS PARA COCINAR UN CHULETON EN CASA

Nuestro primer consejo aunque parezca obvio es elegir bien el chuletón y comprarlo en donde nos respondan de su calidad.

ELECCION DE LA CARNE

***MADURACION:** Las piezas se mantienen en las cámaras de maduración de última generación, donde permanecen controladas a tres grados de temperatura y 0% de humedad. Todo este trabajo, garantiza carnes de excelente calidad.

***TIPOS DE CARNE:** Ambas opciones son excelentes aunque la segunda será más cara debido a su escasa producción. La carne de buey, la mejor carne para hacer carne a la piedra. Aclarar que un Entrecot viene a ser una costilla de lomo bajo pero sin hueso (Entrecot=Chuletón sin hueso)

Chuletón de vaca vieja gallega: La vaca es un animal que pesa alrededor de 600kg y que tiene una edad superior a 48 meses. Chuletón es el corte del lomo que incluye la parte del hueso (el costillar). En el costillar encontraremos 2 tramos: el lomo alto y el lomo bajo. El lomo alto tiene la fama de ser más sabrosos y tener mayor infiltración de grasa. Y el lomo bajo menor infiltración de grasa. Aunque realmente ambos cortes son exquisitos para cocinarlos a la piedra.



Chuletón de buey: El buey es un macho bovino castrado con una edad superior a 48 meses y que puede llegar a pesar más de 1000kg. La carne de buey tiene grasa entreverada similar a la de un jamón ibérico de bellota. Esa grasa entreverada le confiere un sabor sin igual y denota una carne de una excelente calidad. Y el chuletón es, igual que en la vaca, el corte del lomo que incluye la parte del hueso donde encontraremos lomo alto y lomo bajo.





Siempre se pueden probar otras carnes diferentes y otros cortes (avestruz, canguro, pechuga de pollo de corral, magret de pato...). De hecho una forma original de sorprender a tus invitados es poner en la mesa una degustación de diferentes carnes y diferentes cortes.

* CANTIDADES

Cuando vamos a tener invitados en casa muchas veces nos preguntamos cuanta cantidad de carne comprar. Una media estimada que podríamos considerar para que no nos falte carne y que tampoco nos sobre mucho sería:

- Entre 350-450 gramos de carne por cada adulto
- Entre 150-200 gramos por cada niño-niña

Cuando vayamos a comprar la carne le debemos decir que queremos un chuletón de entre 3 y 3,5 cm de grosor. Y que nos lo corte para cocinar a la piedra en tozos de unos 7mm, poco menos de 1 cm. **IMPORTANTE:** Pedir un trozo pequeño de la grasa de la propia carne, para untar la piedra con la grasa antes de cocinar.

Aclarar que si se compra en la carnicería lo más probable es que lo corten rápido y quedarán unos trozos más gruesos que otros y quedará un poco desordenado en el plato. De modo que si lo cortamos nosotros tendremos más control sobre el tamaño y podremos colocarlo en el plato de forma ordenada, viendo la forma de la pieza entera de carne, pero ya cortada.

PREPARACION

La correcta temperatura es indispensable para unos buenos resultados, NO funciona directo del frigorífico a la parrilla. Antes de la preparación se debe tener la carne a temperatura ambiente. Lo mejor es sacarla del frigorífico 2 horas antes de cocinarla. En el caso de tener la pieza de carne ya fileteada, con unos 30 minutos fuera de la nevera puede ser suficiente.

Para un buen asado, hay que secar la pieza en papel de cocina antes de su utilización. Este ayudara a que salpique menos.

FORMAS DE COCINARLA

1. Asado en barbacoa ó brasa, se debe tener en cuenta entre 15 a 20 cm de separación entre la carne y la fuente de calor.

- Para tener un mayor control del calor y obtener un perfecto asado (sino tenemos un medidor de temperatura en casa), podemos acercar la mano a la parrilla y si resistes:

- Entre 6 y 7 segundos el calor, el fuego es fuerte. Temperatura ideal para un corte fino.
- Entre 8 y 9 segundos, es un fuego medio. Temperatura ideal para cortes de grosor mediano.
- Entre 10 y 11 segundos, es un fuego bajo. Temperatura ideal para piezas bastante gruesas.

2. Planchas de acero o sartenes antiadherentes o grill caseros. Estas solo necesitamos aplicarle fuego y adquirir temperatura ideal que indicamos en la receta.

¿Existe una sartén especial para la carne? Una buena sartén, plancha o grill de acero ayudará a obtener un buen asado.



Recomendamos una mezcla de aceite y mantequilla. En aceite vivo sellar la carne, luego reducir el fuego y echar un pequeño trozo de mantequilla, ayudará a obtener un especial y fino sabor.

3. A la piedra.

Tenemos 2 opciones para calentar la piedra. Una es calentar la piedra en el horno y otra es calentar la piedra directamente sobre el fuego (cocina gas, barbacoa, chimenea, ...)

Para **calentar la piedra en el horno** lo ideal es introducirlas (si es posible) cuando el horno empiece a calentarse y dejarla durante 40 o 50 minutos aproximadamente. La temperatura del horno debe ser la máxima que nos permita. Según el tipo de piedra que tengamos, nos resultará más fácil este proceso, ya que existen diferentes opciones de piedras para asar:

La temperatura aconsejable de la piedra es de 250°C a 350°C. También se puede calentar la piedra en el fuego y el tiempo de precalentado será más corto.

Para **calentar la piedra sobre fuego:** Para calentar la piedra directamente sobre el fuego, lo correcto es que el fuego cubra la parte inferior de la piedra, para que esta pueda calentarse por todas las zonas. En caso contrario le costará calentar los bordes y las esquinas. Una cocina de gas portátil es una buena opción para calentar la piedra de forma fácil y rápida.



La sal que recomendada es sal gorda o en escamas al final del asado y al gusto de cada comensal.

NUESTRA RECETA

En el caso de piezas gruesas, como puede ser un chuletón de buey, aconsejamos seguir los siguientes pasos con el fin de ofrecer una de las mejores y más sanas formas de degustar esta magnífica carne.

Vamos a dar la receta para 4 personas:

Ingredientes:

- 1800 GR DE CHULETA
- Sal gruesa

ELABORACIÓN

1. Deja reposar el chuletón al menos 2 horas a temperatura ambiente, para que el interior pierda temperatura.
2. Unta LIGERAMENTE de aceite de oliva una plancha, grill o sartén grande LIGERA. Caliéntala a fuego fuerte. Si tienes una fuente antiadherente te recomendamos hacerlo sin aceite.

Para nosotros lo ideal es untar grasa madurada de la carne sobre la piedra, plancha o sartén cuando está totalmente caliente y justo antes de poner la carne.

3. Cuando esté bien caliente, asa el chuletón primero por un lado. El tiempo debes calcularlo utilizando la referencia del grosor de la pieza. Por ejemplo, 3 a 4 minutos para un chuletón 3 centímetros de grueso.
4. Unta con aceite el otro lado cara arriba y dale la vuelta. Ásalo por el otro lado la misma cantidad de tiempo.
5. Apaga el fuego y deja reposar la carne 4 minutos antes de cortarla para evitar que se desangre y quede jugoso.

6. Corta la carne alrededor del hueso (pero no lo retires) y el resto de la carne filetéala, espolvorea sal en escamas. Sirve el chuletón entero fileteado y mantén el hueso en el conjunto para que se vea la pieza de carne que es.

7. En nuestro caso recomendamos comer cada bocado con un trocito de grasa de la carne madurada. Esto le dará el mejor de los sabores

DIFERENTES TIPOS DE COCCIÓN

1. **RARE, BLUE, STARK BLUTING.** Aquí el filete es aún sangriento y estará sellada por fuera, el jugo de la carne es rojo oscuro, y la temperatura interna oscila entre los 45 hasta 47 °C.
Tan solo se dejan 3 minutos de cocción por cada lado.



2. **MEDIUM RARE, SAIGNANT, BLUTING.** Aquí el filete en el centro es aún sangriento en un 75 %, el jugo de la carne es rojizo, y la temperatura interna oscila entre los 50 hasta los 52 °C.
Para un corte de 4 cm que son 2 dedos de grosor aproximado. Son 6 minutos de cocción por cada lado.



3. **MEDIUM, A PIONT, MITTEL, HALBDURCH.** Aquí el filete tiene un centro ROSA, NO ROJO. Un poco más que la anterior; el jugo de la carne es ROSA, y la temperatura interna oscila entre los 60 °C.
Se logra con una cocción de 9 minutos por cada lado.



4. **WELL DONE, BIEN CUIT, GANZ DURCH.** ¡Aquí el Filete esta HECHO!, y el color externo es un color marrón grisáceo y el color interno marrón completamente; el jugo de a carne es transparente y claro, y la temperatura interna oscila entre 70 hasta 85 °C.
Su cocción será más de 12 Minutos.



SUGERENCIAS, TRUCOS Y CONSEJOS

- Acompaña este chuletón de buey hecho en casa con unas patatas asadas ó patatas fritas caseras, unos tomates a la provenzal ó asados a la plancha y unos pimientos fritos o al horno.
- En esta receta, es importante la calidad de la carne de nuestro chuletón. Para nosotros si es madurado mejor
- Sólo se le da la vuelta una vez.
- Es muy importante la carne esté a temperatura ambiente. Si no ha perdido el frío de la nevera, el centro quedará frío.
- Si prefieres el chuletón un poco más hecho, aumenta el tiempo 1 minuto por cada lado y por cada centímetro.
- Es importante que la plancha esté bien caliente, pero no de una manera excesiva. El punto justo es antes de que el aceite empiece a humear.
- Puedes utilizar sal ahumada para darle un toque de brasas..
- Y por último, no te olvides de un buen VINO.

