

Disfruta con Ternera Gallega en la parrilla

Disfruta con Ternera Gallega na grella

LAS PRIMERAS TÉCNICAS DE COCINADO EMPLEADAS POR EL HOMBRE COLOCABAN LOS ALIMENTOS DELANTE DE UN FUEGO. ESTE FUEGO, NO ERA CREADO, SINO ESPONTÁNEO Y PROVENÍA DE INCENDIOS PROVOCADOS POR RELÁMPAGOS. UNO DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS QUE SE COCINARON DIRECTAMENTE SOBRE EL FUEGO FUERON LAS CARNES DE ANIMALES TERRESTRES, BIEN RECOGIDOS MUERTOS O DE LA CAZA.

As primeiras técnicas de cociñado empregadas polo home colocaban aos alimentos diante dun lume. Este lume, non era creado, senón espontáneo e proviña de incendios provocados por lóstregos. Un dos primeiros alimentos que se cociñaron directamente sobre o lume foron as carnes de animais terrestres, ben recollidos mortos ou da caza.

LUIS A. VÁZQUEZ PÉREZ
DIR. DE PROMOCIÓN Y REL. EXTERNAS I.X.P. TERNERA GALLEGA

Este fuego permitió desarrollar técnicas de cocina elementales, directamente sobre las brasas o las cenizas. Las necesidades de emplear técnicas que habían mejorado la calidad culinaria de los alimentos, sobre todo para evitar los sabores desagradables, además de el quemado de las carnes, hizo que se fuesen inventando distintos tipos de aparejos y útiles que lo evitaran.

Así nacen las parrillas o "barbacoas"; primero como un elemento de sujeción de los alimentos ante una fuente de calor, y después adaptándolas las distintas necesidades. Las parrillas admiten cualquier tipo de producto que sea susceptible de ser sometido a una fuente de calor para obtener un resultado culinario. Este artículo, lo centraremos en carnes de vacuno, y dentro de las distintas tipologías, en la categoría ternera, teniendo como referente siempre, emplear carnes de alta calidad, como son los cortes o piezas de Ternera Gallega.

PEQUEÑOS CONSEJOS

Hay aspectos básicos que tenemos que tener en cuenta la hora de enfrentarnos para hacer una "parrillada" de carne, como son el tipo de parrilla, las herramientas de trabajo, los combustibles a emplear, los cortes más adecuados y su calidad, así como los tiempos de cocinado, el salado y la presentación.

En cuanto a los tipos de parrilla, como su nombre indica, es un utensilio con un marco al que van uncidos una serie de hierros paralelos. El material más empleado es el acero inoxidable, y el tipo de barras pueden ser más o menos gruesas si son redondas o también en forma de uve. La variedad de parrillas en la actualidad es muy amplia, de muchos estilos y formas, y no solamente se aplica el término o al propio utensilio, sino también a todo aspecto de armazón o complemento arquitectónico donde va colocada.

LUIS A. VÁZQUEZ PÉREZ
DIR. DE PROMOCIÓN E REL. EXTERNAS I.X.P. TERNERA GALLEGA

Este lume permitiu desenvolver técnicas de cociña elementais, ven directamente sobre as lapas, as brasas, ou as cinzas. As necesidades de empregar técnicas que melloraran a calidade culinaria dos alimentos, sobre todo evitar os sabores desagradables, ademáis do queimado das carnes, fixo que se inventaran distintos tipos de aparellos e útiles que o evitaran.

Así nacen as grellas, “barbacoas” ou “parrillas; primeiro como un elemento de suxeición dos alimentos ante unha fonte de calor, e despois adaptándoas as distintas necesidades. As grellas admiten calquera tipo de producto que sexa susceptible de ser sometido a unha fonte de calor para obter un resultado culinario. Este artigo, o centraremos en carnes de vacún, e dentro das distintas tipoloxías , na categoría tenreira, tendo como referente sempre empregar carnes de alta calidade, como son os cortes ou pezas de Ternera Gallega.

PEQUENOS CONSELLOS

Hai aspectos básicos que temos que ter en conta a hora de enfrontarnos para facer unha “parrillada” de carne, como son o tipo de grella, as ferramentas de traballo, os combustibles a empregar, os cortes máis axeitados e a súa calidade, así como os tempos de cociñado, o salgado e a presentación.

En canto os tipos de grella, como o seu nome indica, é un utensilio cun marco ao que van xunguidos unha serie de ferros paralelos. O material máis empregado é o aceiro inoxidable, e o tipo de barras poden ser máis ou menos grosas se son redondas ou tamén en forma de uve. A variedade de grellas na actualidade é moi ampla, de moitos estilos e formas, e non soamente se aplica o termo ao propio utensilio, senón tamén a todo aspecto de armazón ou complemento arquitectónico onde vai colocada.

Los combustibles son otro aspecto, al que veces no le damos importancia pero son vitales para obtener un buen resultado. Hay dos combustibles principales como son la madera y el carbón. Lo mejor es emplear leña ya que puede impregnar las carnes con un sutil aroma a madera. Ésta, debe estar seca, y proceder de árboles autóctonos de maderas duras, que nos dará una brasa más duradera. Es recomendable evitar la leña de los pinos, la prensada de virutas y la procedente de árboles con madera blanda. En el caso del carbón, éste debe ser exclusivamente de origen vegetal, y por supuesto, de maderas duras o semiduras. A la hora de encender, bien sea madera o carbón vegetal, no se deben utilizar productos que produzcan malos olores (petróleo).

Cuando se incorporen las brasas, éstas deben estar ya tomando un color blanquecino con un punto de incandescencia, y no deben de tener zonas negras. En este punto, ya debemos colocar la parrilla por encima de las brasas, para que cojan temperatura los hierros, y así cuando depositemos la carne, ésta ya conseguiría la temperatura para asarla. Antes de colocar la carne, debemos impregnar, bien con un trapo untado en una sustancia oleosa (aceite de oliva virgen extra), o bien con un añico de la propia grasa de la carne que vamos a asar, la parrilla para evitar que la carne se nos pegue a los hierros.

Los tiempos y las temperaturas son factores que nos preocupan. La persona que esté a cargo de una parrilla debe estar muy atenta, ya que pequeños despistes de no haber controlado la carne hacen que ésta pueda estar o absolutamente sublime o directamente rechazarla por haberse pasado demasiado. Las piezas muy voluminosas y grandes deben estar más tiempo a menor temperatura, por el contrario, para los cortes más delgados, su tiempo de exposición disminuye aumentando la intensidad de calor. Estos factores se regulan mediante las propias parrillas que tienen sistemas de elevación sobre las brasas, o controlando la intensidad de las mismas manipulando su cantidad.

Para no pasar demasiado las carnes en la parrilla, es fundamental templar la carne antes de cocinarla, es decir, se debe poner a temperatura ambiente (21º C). Con esto, conseguimos que ciertas piezas que deben estar en un punto de asado poco hechas, alcancen antes su temperatura de servicio sin quemar la superficie. Esta carne, una vez cogida la temperatura ambiente, no se puede volver a meter en el frigorífico, debe consumirse.

Una norma absolutamente necesaria para obtener en la parrilla una carne en su grado óptimo de asado y jugosidad, es el llamado sellado de la carne. Éste consiste en crear una pequeña capa de costra protectora en la superficie de la pieza con el fin de que los jugos de la misma se mantengan en la propia carne y no salgan al exterior por el efecto de la radiación del calor. Este tostado ligero se consigue mediante un pequeño golpe de calor entre 170/200 ºC. Conviene mantener una intensidad y tempe-

Os combustibles e outro aspecto, que veces non lle damos importancia pero son vitais para obter un bo resultado. Hai dous combustibles principais como son a madeira e o carbón. O mellor é empregar leña xa que pode impregnar as carnes cun sutil arrecendo a madeira. Esta debe estar enxoita e proceder de árbores autóctonas de madeiras duras, que nos darán unhas brasas máis duradeiras. É recomendable evitar a dos piñeiros, a prensada de lascas e a procedente de árbores con madeiras brandas. No caso do carbón, este debe ser exclusivamente de orixe vexetal, e por suposto, de madeiras duras ou semiduras. Á hora de acender, ben sexa madeira ou carbón vexetal, non se deben utilizar productos que dean malos cheiros (petróleo).

Cando se incorporen as brasas, estas deben estar xa tornando a blanqueiñas cun punto de incandescencia, e non deben ter zonas negras. Neste punto, xa debemos colocar a grella por riba das brasas, para que collan temperatura os ferros, e así cándo depositemos a carne, esta xa acadaría a temperatura para asala. Antes de colocar a carne, debemos impregnar, ben cun trapo untado nunha sustancia oleosa (aceite de oliva virxe extra), ou ben cun anaco da propia graxa da carne que imos a asar, a grella para evitar que a carne se nos pegue aos ferros.

Os tempos e as temperaturas son factores que nos preocupan. A persoa que este a cargo dunha parrilla debe estar moi atento, xa que pequenos despistes de non ter controlada a carne fai que esta poida estar ou absolutamente sublime ou directamente rexeitada por estares demasiado pasada. As pezas moi voluminosas e grandes deben estar máis tempo a menor temperatura, pola contra, os cortes máis delgados, o seu tempo de exposición diminúe aumentando a intensidade de calor. Estes factores regúlanse mediante as propias grellas que ven teñen sistemas de elevación sobre as brasas, ou controlando a intensidade das mesmas manipulando a súa cantidade.

Para non pasar demasiado as carnes na grella, e fundamental temperar a carne antes de cociñala, é dicir, debe poñerse por a temperatura ambiente (21 ºC). Con esto, conseguimos que certas pezas que deben estar nun punto de asado pouco feitas alcancen antes a súa temperatura de servicio sen queimar a superficie. Esta carne unha vez collida a temperatura ambiente non se pode volver a meter no frigorífico, debe consumirse.

Unha norma absolutamente necesaria para obter na grella unha carne no seu grado óptimo de asado e zumarenta, e o chamado selado da carne. Este consiste en crear unha pequena capa de costra protectora na superficie da peza co fin de que os zumes da mesma se manteñan na propia carne e non saian ao exterior polo efecto da radiación de calor. Este tostado lixeiro conséguese mediante un pequeno golpe de calor entre 170/200 ºC. Convén manter unha intensidade e tem-

ratura estables a lo largo del proceso, pudiendo disminuirla hacia el final del asado; con ello, conseguimos que el sellado de la carne se mantenga estable y retenga mejor los jugos. Cuando se vaya a voltear la carne, nunca se debe pinchar, y es preferible utilizar unas tenazas.

El salado de la carne, el cuándo y el cómo, es uno de los aspectos más importantes para obtener una carne en su punto. Como norma general, las piezas de carne pequeñas deben salarse una vez hechas y selladas por una de sus caras, con el fin de que, por ósmosis, penetre en la carne y vaya disolviéndose poco a poco y que coja la que necesite. Por ello, se recomiendan sales de tipo gordo o semigordo y no finas, sin entrar en consideraciones de procedencias o categorías de las mismas, ya que estos aspectos quedan la elección del "parillero". En el caso de piezas muy gruesas o grandes, el salado podemos hacerlo con anterioridad al asado de la carne.

Los puntos de la carne o los distintos grados de asado que debe tener una carne, independientemente de los dogmas que se puedan dar desde la ortodoxia culinaria, sigue siendo una preferencia individual. Aún así, si lo que esperamos de una carne es sacarle el máximo rendimiento gastronómico, es decir ternura, jugosidad y sabor, los distintos cortes deben tener un punto adecuado de cocinado. Así para carnes la parrilla tendríamos las siguientes gradaciones:

peratura estables ao longo do proceso, podendo diminuíla hacia o final do asado, con elo, conseguimos que o selado da carne se manteña estable e reteña mellor os zumes. Cando se vaia voltear a carne , nunca se debe pinchar; é preferible utilizar unhas tenaces.

O salgado da carne, o cando e o como, é uns dos aspectos máis importantes para obter unha carne no seu punto. Como norma xeral, as pezas de carne pequenas débense salgar unha vez feitas e seladas por unha das súas caras, co fin de que, por osmose, penetre na carne e vaia pouco a pouco disolvéndose e que colla a que necesite. Por elo, recoméndanse sales de tipo gordo ou semigordo e non finas, sen entrar en consideracións de procedencias ou categorías das mesmas, xa que estes aspectos quedan a elección do “parilleiro”. No caso de pezas moi grosas ou grandes, o salgado podémolo facer con anterioridade ao asado da carne.

Os puntos da carne ou os distintos grados de asado que debe ter unha carne, independentemente dos dogmas que se poidan dar dende a ortodoxia culinaria, segue sendo unha preferencia individual. Inda así, se o que esperamos dunha carne e sacarlle o máximo rendemento gastronómico, e dicir tenrura, zumarencia e sabor, os distintos cortes deben ter un punto axeitado de cociñado. Así para carnes a grella teriamos as seguintes gradacións:

Casi cruda o poco hecha, el corte con color rojo intenso (azul) *Case cru ou moi pouco feito, o corte con cor vermella intensa (azul)*	*Ligera “costra”, poco dorada muy clara* *Lixeira costra, pouco dourada moi clara*	*La temperatura del interior entre 44 y 47 ºC* *A tempertura do interior entre 44 e 47 ºC*
Poco hecha, corte de color rojo menos intenso *Pouco feito, corte de cor vermella menos intensa*	*Dorado exterior* *Dourado exterior*	*La temperatura del interior entre 48 y 55 ºC* *A tempertura do interior entre 48 e 55 ºC*
Al punto, corte de color rosado *Ao punto, corte de cor rosada*	*Dorado exterior intenso* *Dourado exterior intenso*	*La temperatura del interior entre 58 y 62 ºC* *A tempertura do interior entre 58 a 62 ºC*
Muy hecha, muy cocida, corte de color claro *Moi feito, moi cocida, corte de cor clara*	*Presenta una “costra” de color oscura* *Presenta unha costra de cor escura*	*La temperatura del interior entre 70 y 85 ºC* *A tempertura do interior entre 70 a 85 ºC*






Una vez terminada la pieza de la carne en la parrilla, si es un corte grande que se va a tronchar o filetear, no se debe hacer inmediatamente una vez retirado de las

Unha vez rematada a peza da carne na grella, se é un corte grande que se vai trochar ou filetear, no se debe facer inmediatamente unha vez retirado das brasas,

"Todos los cortes de una res de vacuno son susceptibles de ser cocinados con la técnica de la parrilla"

brasas, hay que esperar unos minutos para que los jugos se asienten en la carne.

CALIDAD DE LA CARNE PARA PARRILLAS

La variedad de carnes que se pueden emplear para la parrilla, solamente teniendo en cuenta una especie como la carne de vacuno, es muy amplia y así tenemos carnes de ternera, de añejo, de vacuno menor (novilla, cebón...) y de vacuno mayor (vaca, toro y buey). Nos centraremos en carnes de ternera, en concreto en cortes y piezas de Ternera Gallega, teniendo en cuenta sus dos categorías principales Ternera Gallega Suprema y Ternera Gallega. Hay que tener en cuenta cuáles son las características de las carnes de ternera amparada por la Indicación Geográfica Protegida. Como son carnes que proceden de animales que se sacrifican con menos de diez meses de vida, el color varía desde un rosa claro a un rojo suave, presenta un músculo de consistencia firme y de grado fino, la grasa es de color blanco nacarado presentando ligeras irisaciones amarillas, su textura es suave, siendo una carne tierna y jugosa con un intenso sabor.

A la hora de escoger las piezas más adecuadas de Ternera Gallega para emplear en la parrilla, debemos de tener en cuenta una serie de factores y recomendaciones para obtener el máximo resultado culinario como son: que cualquiera de las piezas que escojamos debe tener un mínimo de maduración de siete días; debemos escoger, sobre todo, aquellas que tengan una buena cantidad de grasa, tanto de cobertura, como intermuscular e intramuscular (de infiltración). Esta grasa en la carne es necesaria ya que tenemos que tener en cuenta que vamos a emplear calor seco mediante radiación, por lo que cortes sin grasa darían carnes más secas y con menos sabor.

LOS MEJORES CORTES PARA LA PARRILLA

Todos los cortes de una res de vacuno son susceptibles de ser cocinados con la técnica de la parrilla. Esta aseveración, parte de la base, que en los grandes asados, ya sea de una canal completa o de grandes piezas, como piernas o faldas completas, entre otras, hay una experiencia que indica que el resultado culinario final es excepcional y espectacular. Pero desde un punto más doméstico y sobre todo, de máxima optimización, vamos a conocer los mejores cortes de ternera para utilizar en la parrilla.

hai que esperar uns minutos para que os zumes se asenten na carne.

CALIDADE DA CARNE PARA PARRILLAS

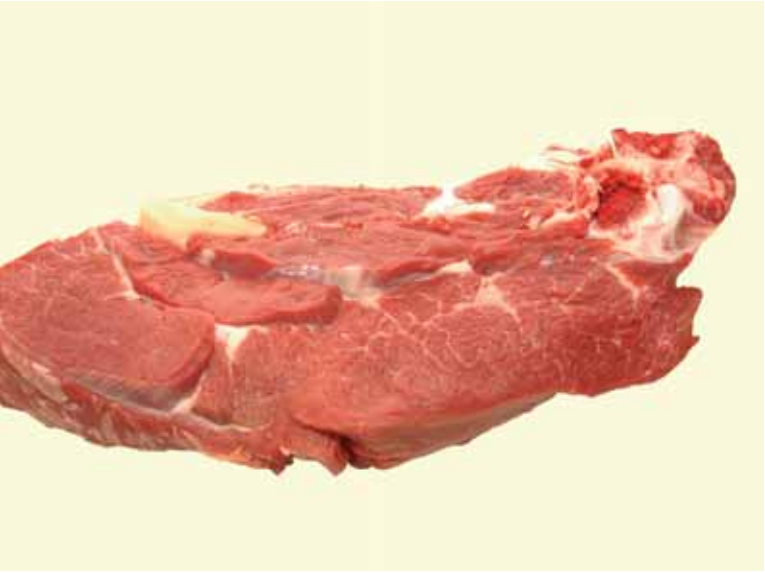
A variedade de carnes a poder empregar para a grella, soamente tendo en conta unha especie como a carne de vacún, é moi ampla e así temos: carnes de tenreira, de anello, de vacún menor (xovenca, cebón...) e de vacún maior (vaca, touro e boi). Centrarémonos en carnes de tenreira, en concreto en cortes e pezas de Ternera Gallega, tendo en conta as súas dúas categorías principais Ternera Gallega Suprema e Ternera Gallega. Hai que ter en conta cales son as características das carnes de tenreira amparada pola Indicación Xeográfica Protexida. Como son carnes que proceden de animais que se sacrifican con menos de dez meses de vida, a cor varía dende rosa clara a vermella suave, presenta un músculo de consistencia firme e de grao fino, a graxa e de cor branca anacarada presentando lixeiras irisacións amarelas, a súa textura é suave, sendo unha carne tenra e zumarenta cun intenso sabor.

Á hora de escoller as pezas máis axeitadas de Ternera Gallega para empregar na parrilla, debemos de ter en conta unha serie de factores e recomendacións para obter o máximo resultado culinario como son: que calquera das pezas que escollamos debe ter un mínimo de maduración de sete días; debemos, sobre todo, escoller aquelas que teñan unha boa cantidade de graxa, tanto de cobertura, como intermuscular e intramuscular (de infiltración ou marmoreado). Esta graxa na carne é necesaria xa que temos que ter en conta que imos empregar calor seca mediante radiación, o que faría que cortes sen graxa darían carnes máis secas e con menos sabor.

OS MELLORES CORTES PARA A PARRILLA

Todos os cortes dunha res de vacún son susceptibles de ser cociñados coa técnica da grella. Esta aseveración parte da base que nos grandes asados, xa sexa dunha canal completa ou de grandes pezas, como pernas ou faldras completas, entre outras, hai unha experiencia que indica que o resultado culinario final é excepcional e espectacular. Pero dende un punto máis domestico e sobre todo, de máxima optimización, imos a coñecer os mellores cortes de tenreira para utilizar na grella.

"Todos os cortes dunha res de vacún son susceptibles de seres cociñados coa técnica da parrilla"



Aguja
Esta pieza situada en el cuarto delantero del animal, es un corte muy poco empleado en las barbacoas. Nuestra recomendación, es que cortada transversalmente con hueso, en trozos finos de menos de 2 cm de grosor, y sobre todo, los primeros cortes más próximos al lomo alto, dará una pieza de corte limpio, que asada lentamente, obtendremos la jugosidad y sabor deseados.

Falda
Quizás sea la pieza mayor de la ternera de la cual se obtienen más cortes diferentes para la parrilla. Está situada en las zonas laterales del animal y lo recorre de craneal a caudal, desde el pecho hasta zona abdominal. Se subdivide en las siguientes piezas menores o cortes: costillar, vacio y pecho.

Costillar. Situado en la zona del mismo nombre. Es la pieza más empleada en las "parrilladas gallegas", quizás el plato estrella, también llamado churrasco o "asado de tira". Tiene dos posibles maneras de cortarlo para la parrilla: uno en tiras finas longitudinalmente cortando en redondo las costillas y el otro más ancho. La forma de asarlo y los tiempos van a depender del tipo de corte y del grosor que tenga, se sellará suavemente con un golpe de brasa y después se deja asando hasta el punto deseado.



Vacio o barriga. Es una pieza sin hueso situada en la prolongación del costillar hasta la pierna. Tiene forma triangular o trapezoide dependiendo de cómo se haga el corte. Está formado por varios músculos que conforman el abdomen de la res. Para un mejor asado, es preferible descuartizar la pieza en sus correspondientes músculos planos, y desprotegerla de su capa de aponeurosis, con el fin de evitar en la parrilla su retracción. También se puede asar entera sin retirar ninguna membrana, quedando muy jugosa y sabrosa. Del despiece cabe destacar, el bistec del vacio, es un corte con muy buena presencia y tiene un sabor suave.

Agulla
Esta peza situada no cuarto dianteiro do animal, é un corte moi pouco empregado nas barbacoas. A nosa recomendación e que cortada transversalmente con oso, en postas finas de menos de 2 cm de grosor , sobre todo os primeiros cortes mais próximos ao lombo alto, dará unha peza de corte limpo, que asada lentamente obtermos a zumarencia e sabor desexados.



Faldra
Quizais sexa a peza maior da tenreira das cales se obteñen mais cortes diferentes para a grella. Está situada nas zonas laterais do animal e o recorre de craneal a caudal, dende o peito ata zona abdominal. Subdivídese nas seguintes pezas menores ou cortes: costeleiro, vacio e peito.

Costeleiro. Situada na zona do mesmo nome. E a peza mais empregada nas “parrilladas galegas”, quizais o prato estrela, tamén chamado churrasco ou “asado de tira”. Ten dous posibles xeitos de cortalo para a grella: un en tiras finas lonxitudinalmente cortando en redondo as costelas, e o outro mais ancho. A forma de asalo e os tempos van depender do tipo de corte e do grosor que teña, selase suavemente cun golpe de brasa e despois se deixa asando ata o punto desexado.



Vacio ou barriga. É unha peza sen oso situada na prolongación do costeleiro ata a perna. Ten forma



Pecho. Situado en la zona del mismo nombre en la res tapando el esternón. Para la parrilla, se recomienda hacer un corte transversal manteniendo los huesos y todo el tejido graso y conectivo que tiene ya que hará que aumente la calidad culinaria del plato, al hacer estas piezas más jugosas.



EL LOMO O CHULETERO

Pieza situada en la zona dorsal del animal que lo recorre desde la aguja hasta la pierna. Se divide en dos piezas como son el lomo alto y el lomo bajo. De aquí salen los famosos "chuletones", que bien pueden ser de lomo alto con palo, o de lomo bajo conjuntamente con el solomillo formando lo llamado T-bone. Si deshuesamos el lomo se pueden hacer "entrecots". Tanto el corte del "chuletón" como el entrecot de ternera, deben tener un mínimo de grosor entre 3 a 4 cm, y se recomienda que tenga una buena cobertura de grasa. Aquí sí que cobran una especial importancia los tiempos de asado. A diferencia de las otras piezas si queremos conseguir que estén tiernos, jugosos y sabrosos, no podemos pasarlos demasiados ya que perderíamos estas propiedades. La sal, por supuesto, a la vuelta del asado, en la zona ya dorada. Se pueden cortar piezas más delgadas tipo chuleta, pero el resultado no es lo mismo.



Otra manera de disfrutar del lomo, tanto bajo como alto, es hacerlo en una pieza entera de 3 o 4 kg. Se le puede quitar el hueso o dejarlo. Primero, como norma general, debiera sellarse la pieza, y después cocinarla a muy baja intensidad de calor durante más de una hora. Conseguiremos un efecto "roast beef" hecho en la parrilla, cortaremos después de dejar de asentarla pieza en tiras finas.

SOLOMILLO

Tiene forma cilíndrica y se localiza en la cara interna de la zona lumbar del animal, protegida por la grasa de los

triangular ou trapezoide dependendo de como se faga o corte. Está formado por varios músculos que conforman o abdome da res. Para un mellor asado e preferible despezar a peza nos seu correspondentes músculos planos, e desprotexela da súa capa de aponeurose, co fin de que na grella evitar a súa retracción. Tamén se pode asar enteira sen retirar ningunha membrana, quedando moi zumarenta e saborosa. Do despece cabe destacar o bisté do vacio, e un corte con moi boa presenza, ten un sabor suave.

Peito. Situado na zona do mesmo nome na res tapando o esterno. Para a grella, recoméndase facer un corte transversal mantendo os osos e todo o tecido graxo e conectivo que ten, xa que fará que aumente a calidade culinaria do prato, ao facer estas pezas máis zumarentas.

O LOMBO OU CHULETEIRO

Peza situada na zona dorsal do animal que o recorre dende a agulla ata a perna. Dividise en dúas pezas como son o lombo alto e o lombo baixo. De aquí saen os famosos “chuletóns”, que ben poden ser de lombo alto con pao, ou de lombo baixo conxuntamente co solombo formando o chamado “T-bone”. Se desosamos o lombo se poden facer “entrecots”. Tanto o corte do “chuletón” coma o entrecot de tenreira, debe ter un mínimo de grosor entre 3 a 4 cm, e recoméndase que teña unha boa cobertura de graxa. Aquí si que cobra unha especial importancia os tempos de asado. A diferencia das outras pezas si queremos conseguir que estean tenros, zumarentos e saborosos, non podemos pasalos demasiados xa que perderiamos estas propiedades. A sal, por suposto, á volta do asado, na zona xa dourada. Se poden cortar pezas máis delgadas tipo costeleta, pero o resultado non é o mesmo.



Outro xeito de difrutar do lombo, tanto baixo como alto, é facelo nunha peza enteira de 3 ou 4 kg. Se lle pode quitar o oso, ou deixalo. Primeiro, coma norma xeral, débese selar a peza, e despois cociñala a moi baixa intensidade de calor durante máis dunha hora. Conseguiremos un efecto “roast beef” feito na grella, cortaremos despois de deixar de asentala peza en lascas finas.

SOLOMBO

Ten forma cilíndrica e localízase na cara interna da zona lumbar do animal, protexida pola graxa dos

riñones. Quizás sea la pieza más famosa del vacuno, ya que al tener poco tejido conjuntivo, es por sí misma, una carne muy tierna. Cuando se vaya a utilizar en la parrilla recomendaría o bien hacerla entera, sin retirarle ninguna membrana de protección ni grasa de cobertura, o sí se hacen en "tournedós", que sean de un buen calibre tan alto como anchos. Los tiempos de cocinado son muy cortos y prácticamente cuando el "filetón" esta sellado ya está hecho.

CROCA O CADERA

Pieza que se localiza en la zona superior de la pierna, tiene forma triangular, y se divide en dos piezas: el corazón y el "rabiño de croca". El corazón a su vez puede dividirse en dos subpiezas con el fin de hacer filetes gruesos. Estos filetones son muy tiernos y jugosos y más sabrosos que el solomillo.

El "rabiño" se asará entero con toda su grasa y membranas de cobertura para dos o tres personas, dando un corte muy espectacular.



PUNTA DE CONTRA

La punta de contra es de pequeño tamaño con forma triangular, prolongación de la hoja dura, pero con la particularidad que tiene un mayor grado de molicie. Debería asarse entera en la parrilla, y después filetearla finamente la hora de servirla. Tiene un estupendo sabor.



Queda de manifiesto que hay muchos cortes de Ternera Gallega que se pueden asar en la parrilla. Este sistema de cocinado de la carne es uno de los más fáciles, espectaculares, y de donde podemos sacarle el máximo partido sus propiedades, su molicie, la jugosidad y sobre todo a su sabor, ya que estamos comiendo la carne en esencia. Con este artículo, queremos dar unos pequeños apuntes y consejos para indicar las grandes posibilidades que nos brinda comer carne de esta manera. Alrededor de la parrilla, en buena compañía, disfrutemos de ella.

riles. Quizais sexa a peza máis famosa do vacún, xa que ao ter pouco tecido conxuntivo, é por si mesma, unha carne moi tenra. Cando se vaia utilizar na grella recoméndase ou ben facela enteira, sen retirarlle ningunha membrana de protección nin graxa de cobertura, ou si se fan en "tournedós", que sexan dun bo calibre tan alto como anchos. Os tempos de cociñado son moi curtos e practicamente cando o "filetón" esta selado xa está feito.

CROCA OU CADEIRA

Peza que se localiza na zona superior da perna, ten forma triangular, e divídise en dúas pezas o corazón e o rabiño de croca. O corazón pódese a súa vez, dividir en dúas subpezas co fin de facer filetes grosos. Estes filetons son moi tenros e máis zumarentos e saborosos que o solombo.



O rabiño ásase enteiro con toda a súa graxa e membranas de cobertura para dúas ou tres persoas, dando un corte moi espectacular.

PUNTA DE CONTRA

A punta de contra é de pequeno tamaño con forma triangular, prolongación da folla dura, pero coa particularidade que ten un maior grao de moleza. Debese asar enteira na grella, e despois fileteala finamente a hora de servila. Ten un estupendo sabor.

Queda de manifesto que hai moitos cortes de Ternera Gallega que se poden asar na grella. Este sistema de cociñado da carne é un dos mais doados, espectaculares, e de onde podemos sacarlle o máximo partido as súas propiedades, a súa moleza, a zumarencia e sobre todo ao seu sabor, xa que estamos comendo a carne en esencia. Con este artigo, queremos dar uns pequenos apuntes e consellos para indicar as grandes posibilidades que nos brinda comer carne deste xeito. Ao redor da grella, en boa compaña, gocemos dela.