



Nuestra estrella
de capa blanca



**INTER
PORC**
Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Prólogo

Desde que los celtíberos se hicieron presentes y sedentarios en nuestros territorios y comenzaron la cría de las piaras de cerdos, si hay un producto predominante en la historia de la gastronomía española, ése es el porcino.

Podríamos remontarnos a las épocas griega y romana para buscar las primeras referencias literarias, y encontraríamos textos elogiosos del mismo Plinio El Viejo, pero si alguien hizo homenaje universal al porcino español y a sus elaborados ese fue Miguel de Cervantes Saavedra en su Quijote... En aquel lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiso acordarse y en cuyas tierras siempre podía disponerse de un cerdo para San Martín, bien tratado por las manos de Doña Aldonza Lorenzo, gran chacinera para el gusto del famoso Hidalgo.

Pero no sólo en los fogones y cocinas de La Mancha el porcino español tiene un lugar destacado; en la despensa de las casas de toda la geografía española no faltan los embutidos y derivados de nuestro animal estrella; procedimientos ancestrales para conservar las distintas carnes del cerdo, tanto curadas y en salazón, como cocidas o frescas, formando una pirámide charcutera extendida por toda la geografía española, desde la franja oeste de la península a las latitudes prepirenáicas de Aragón y Cataluña.

Hoy no hay región peninsular donde la tradición porcina y charcutera no esté presente; desde el lacón cocido de Galicia, con o sin grelos, y su androlla orensana y lucense, sin dejarnos los chicharrones, reyes del tapeo en Galicia; a las migas o las patatas revolconas extremeñas, que no serían tales sin sus torreznos o esa manteca colorá que llena de energía desde el desayuno a los andaluces. No deberíamos olvidar las morcillas de Burgos, las carcamusas toledanas o la fabada asturiana que no se concibe sin su morcilla, su tocino y su chorizo, o los bollus preñaos Astur-leoneses y las maravillosas sobrasadas mallorquinas. Y esos jamones de capa blanca, fuet, butifarras o longanizas, salchichones, chorizos y lomos, morcones de toda nuestra geografía,.... Allá donde miremos, el porcino forma parte esencial de la cultura gastronómica y culinaria de todas las regiones españolas.

Carne blanca, versátil, asequible, saludable y deliciosa, el cerdo es una auténtica estrella, una estrella de capa blanca que en estas páginas homenajeamos de la mano de grandes profesionales de los fogones, estrellas también de la cocina que nos proponen la mejor manera de disfrutar de ella: optimización de sabores, preparación, manejo, presentación y aporte nutricional. Porque a la postre, nuestro cerdo de capa blanca es un alimento esencial para el cuerpo, la mente y los sentidos, auténtico placer imprescindible en nuestras despensas.

Valedora de este magnífico alimento, la Interprofesional del Porcino Español de Capa Blanca, **INTERPORC**, les invita a disfrutar de cada una de las recetas que aquí les proponemos para devolver a su sitio a este gran alimento, nuestra estrella de capa blanca.

ÍNDICE

🌀 Presentación INTERPORC	10
🌀 La importancia del Sector Porcino de Capa Blanca Español	11
🌀 Propiedades nutricionales de los productos de Cerdo de Capa Blanca	12
🌀 Recetas	
• Javier Aranda	
Solomillo de cerdo blanco, coliflor y curry.....	14
Contra de cerdo escabechada	16
Carrillera con puré de tubérculos.....	18
• Iván Cerdeño	
Jamón serrano, crema de queso, brotes y pistacho.....	20
Presa blanca con berenjenas aliñadas y vinagreta de mostaza	22
Lentejas con orejas de cerdo y curry.....	24
• Fernando del Cerro	
Sushi de jamón serrano con cebolla caramelizada y manzana.....	26
Fuet laminado con espuma de quacamole y crujiente de nachos.....	28
Bocata de brioche al vapor con chorizo y huevo mollet	30
Asadura encebollada de vísceras de cerdo y arroz.....	32

Ensalada de brotes tiernos con vieiras y papada de cerdo.....	34
Lentejas con manitas de cerdo en ensalada de rúcula crujiente.....	36
Magro en guiso de carcamusa	38
Maki de acelga y cuello de cerdo blanco	40
Solomillo de cerdo blanco y tubérculos en sauté	42

• Miguel Ángel de la Cruz

Cono de pan tostado con setas y polvo de jamón serrano en sauté	44
Ajo Blanco con jamón y membrillo.....	46
Carrillera de cerdo estofada con vino tinto	48
Pan de piñones, pate de cerdo y dulce de ciruela	50
Guiso oreja de cerdo y espuma de patatas.....	52
Mini hamburguesa de pies de cerdo y foie.....	54
Arroz meloso con embutido de cerdo.....	56
Albóndigas de pies de cerdo	58
Capuchino de morcilla y piñones.....	60
Carrillera de cerdo con champiñones.....	62

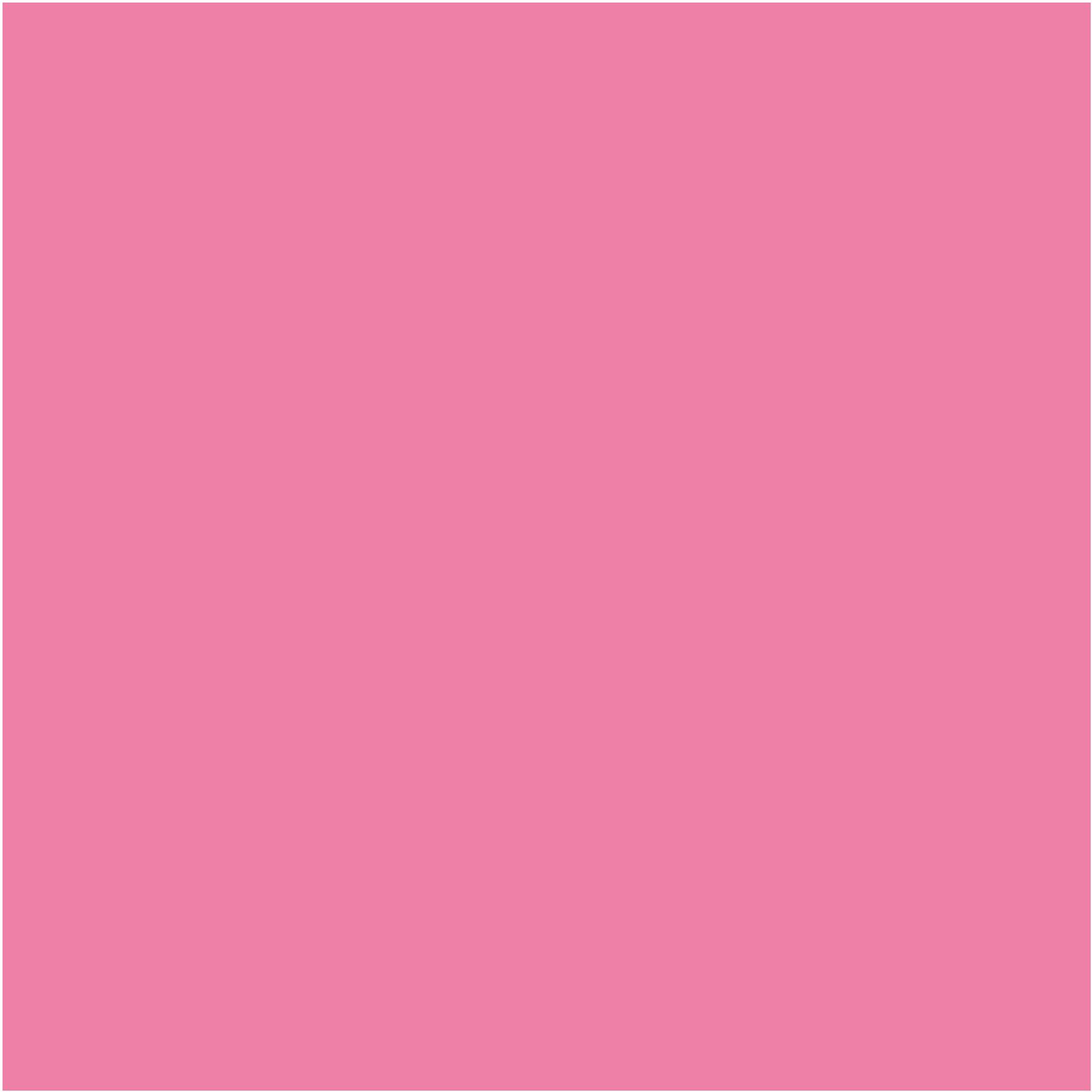
• Kisko García

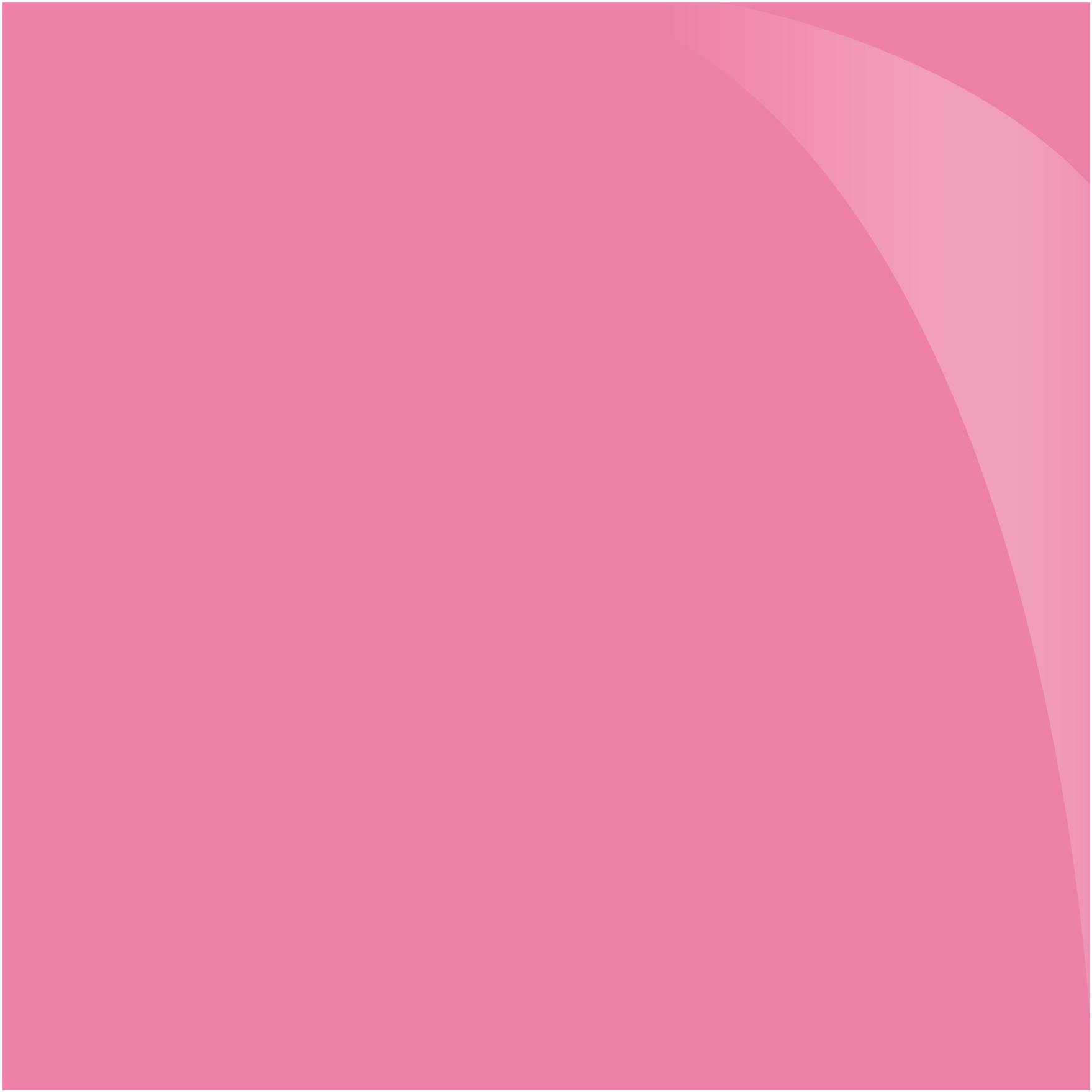
Hamburguesa de carrillada blanca	64
Roast Beef de presa blanca.....	66
Arroz de presa blanca.....	68

• César García

Papas revolconas con oreja crujiente.....	70
Coca de jamón asado e hinojo	72

Puré de fabada asturiana con panceta de cerdo	74
• Diego Guerrero	
Castañuela braseada en hoja de higuera con curry de coco	76
• Leonardo Rivera	
Garbanzos con panceta de cerdo y gambas	78
Solomillo con paladoul, pure de patata, regaliz y chorizo	80
Arroz con butifarra, alcachofas y setas	82
• Íñigo Pérez “Urrechu”	
Canapé con oreja crocanti con bonito y tomate acaramelado	84
Carrillera glaseada sobre minestrone de lentejas	86
Solomillo de cerdo blanco, trinxat de berza, patatas y crema fina de ajos	88
• Daniel Yranzo	
Canelón trufado de cerdo	90
Carrilleras rellenas de queso	92
Noodles con jamón	94
• El corte de los embutidos y jamones	97
• Mención especial	98





Presentación INTERPORC

La Organización Interprofesional del Porcino de Capa Blanca, **INTERPORC**, es una organización de carácter privado, sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y reconocida por el Ministerio de Agricultura. Fue constituida el 18 de Septiembre de 2006, con estatutos depositados en el Registro del Ministerio del Interior, y con personalidad jurídica al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, y fue reconocida como organización interprofesional agroalimentaria del sector porcino de capa blanca por Orden de 1 de agosto de 2008 (“BOE” número 202, de 21 de agosto - ARM/2472/2008 de 1 de Agosto-).

INTERPORC representa a más del 90%, tanto de la producción como de la industrialización, del porcino de capa blanca de España.

Sus órganos de gobierno son: la Asamblea General, la Junta Directiva, el Comité Ejecutivo, Presidencia y Dirección. En este sentido, **INTERPORC** está formada por distintas asociaciones del sector productor y transformador, que son:

SECTOR PRODUCTOR	SECTOR INDUSTRIA
ANPROGAPOR	ANICE
COOPERATIVAS AGROALIMENTARIAS	FECIC
ASAJA	APROSA
UPA	ANAFRIC
COAG	CAE
ANCOPORC	CEDECARNE

La labor desempeñada por **INTERPORC** busca:

a. Optimizar la imagen, el conocimiento y la valoración del Sector Porcino de Capa Blanca español, en general, así como de los productos del mismo, en todo tipo de ámbito, interno o externo del sector.

b. Incrementar la demanda y aceptación de los productos del cerdo de capa blanca español, tanto en el mercado interior como en los mercados exteriores.

c. Incorporar en el Sector Porcino de Capa Blanca español, innovaciones y mejoras de calidad, sanitarias, de procesos, de productos, de sistemas, tecnologías, normativas y similares; en cualquiera de los eslabones integrantes de la cadena sectorial.

Para alcanzar estos objetivos, **INTERPORC** desarrolla un amplio abanico de proyectos y actuaciones, entre los que cabe destacar los siguientes:

- **En el área de Promoción en el Mercado Interior**

- Campañas a consumidores, informativas y de divulgación
- Programas de “comunicación-salud” dirigidas a los profesionales de la salud
- Varias líneas de comunicación, información y gabinete de prensa.
- Jornadas o foros sectoriales.

- **En el área de Promoción en el Mercado Exterior**

- Programa de asistencia a ferias.
- Programa de misiones directas e inversas.
- Planificación de programas de promoción UE y Terceros países.
- Informes, estudios, fichas y mapas de mercados exteriores.

- **En el área de Informes y Estudios Sectoriales**

- Sistemas de Información de Comercio Exterior
- Barómetro Porcino
- Informes sectoriales
- Otros informes y estudios

- **En el área de I+D+i**

Se trata de proyectos de carácter horizontal solo asumibles por una OIA; y que exigen planteamientos prolongados, así como la cooperación de los mejores expertos y científicos, en diversas áreas y materias.

La importancia del Sector Porcino de Capa Blanca Español

El sector porcino es uno de los principales motores económicos de España que basa su labor en cuatro ejes principales: social, ya que es uno de los principales promotores del entorno rural; económico, porque es uno de los principales impulsores de España; alimentario, ofreciendo productos de la mayor calidad y sabor; y medioambiental, haciendo las explotaciones más sostenibles.

El sector porcino en nuestro país cumple con todos los requisitos fijados por la Unión Europea, pero además, cuenta con una normativa aún más estricta a nivel nacional para sus explotaciones de cerdos, que se ve apoyada por la regulación en materia medioambiental establecida tanto a nivel nacional, como autonómico y local. Esto nos permite ofrecer productos con los índices de calidad más altos.

España es el segundo productor de la Unión Europea (UE) y el cuarto a nivel mundial; de hecho, en términos económicos, sólo estamos por detrás de sectores tan importantes como la industria automovilística o la petroquímica.

Además, el sector porcino español destaca por su capacidad exportadora, con unas ventas al exterior que han crecido exponencialmente en los últimos años, siendo el segundo exportador de porcino de la Unión Europea. En los últimos diez años, el porcino de capa blanca ha incrementado sus exportaciones más de un 200%, consecuencia de la apuesta del sector por la internacionalización y al encomiable esfuerzo de las empresas para exportar a más de 140 países en todo el mundo. El valor añadido de estas exportaciones vuelve a nuestro país y al territorio, fijando población, generando

empleo e infraestructuras que hacen posible el desarrollo de un gran número de actividades indirectas relacionadas con el este sector ganadero.

El sector porcino se preocupa por ofrecer los productos de la mejor calidad. Por este motivo, la evolución de los últimos años ha ido encaminada a mejorar el valor nutritivo de una carne que se sitúa como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre. La carne de cerdo hoy en día ofrece un 31% menos de grasa, un 10% menos de colesterol y un 14% menos de calorías que hace unos años.



Propiedades Nutricionales de los productos de Cerdo de Capa Blanca

“Del cerdo son bonitos hasta los andares”. La cultura gastronómica popular ya se ha encargado de extender la acertada idea de que de este animal se aprovecha todo, y es que la carne de cerdo está tan incorporada en la idiosincrasia española como la siesta.

El consumo de carne de cerdo en España ha tenido importantes repercusiones nutricionales, culturales y sociales a lo largo de la historia. En las zonas rurales, la matanza del cerdo reunía a familiares y amigos en un acto que duraba todo el día.

Sin embargo, la tradición no sería suficiente si esta carne no contara con unas propiedades nutricionales que la convierten en un alimento ideal para la población en todas las etapas de la vida.

La carne de cerdo de capa blanca es adecuada para incluir en una dieta equilibrada debido a sus propiedades nutricionales, ya que aporta proteínas, necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños, y minerales como el hierro y el zinc, que contribuyen a la función cognitiva normal. Además, la carne de cerdo es fuente de vitaminas del grupo B, (B₁, B₃, B₆ y B₁₂), las cuales destacan por su participación en el correcto funcionamiento del sistema nervioso e inmunitario (B₆ y B₁₂).

Los cortes magros del cerdo, como el lomo, sólo contienen 2,65 g de grasa por cada 100 g. Además, los ácidos grasos de los cortes magros de cerdo son fundamentalmente monoinsaturados, principalmente ácido oleico, por lo que su consumo es muy adecuado en la alimentación semanal de toda la población para una dieta variada.

Dentro de una dieta equilibrada, los expertos recomiendan el consumo de carnes magras, como la carne de cerdo, entre 3 y 4 veces por semana de entre 100-125 g cada ración, eligiendo cortes magros como el solomillo, la cinta de lomo, las costillas de lomo y la pierna, y retirando la grasa visible antes de cocinar el alimento. Los embutidos pueden tomarse dentro de la frecuencia adecuada seleccionando principalmente los de menor contenido en grasa, como el jamón cocido.

El presente recetario elaborado por chefs Estrella Michelin conjuga a la perfección los beneficios nutricionales de la carne de cerdo y su aplicación en la gastronomía española. Una gastronomía que cuenta hoy en día con un privilegiado reconocimiento a nivel internacional y que, como no podía ser de otra manera, cuenta con infinidad de recetas con carne de cerdo, tal y como se puede descubrir a lo largo de estas páginas.



Recetas

Los valores nutricionales mostrados en cada receta están calculados en base a una ración.
Tenga en cuenta que las fotografías pueden no ser representativas de estos valores.

INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

"Es un privilegio poder contar en la cocina española con una carne tan versátil y saludable"

Ingredientes (4 raciones)

Para la marinada de solomillo

- 2 solomillos
- 100 ml tinta de calamar.
- 75 ml salsa de pescado.
- 75 g cacahuetes.
- 3 ajos en conserva.
- 175 ml de Martini rosato.

Para el puré de coliflor

- 400 g de coliflor. (media coliflor)
- Sal.
- 50 g de mantequilla.
- 25 g de chocolate blanco.

Para el cuscús de coliflor

- 200 gr de coliflor.

Para crujiente flor de loto

- 1 raíz de flor de loto.
- Curry.

SOLOMILLO DE CERDO BLANCO, COLIFLOR Y CURRY



1 h y 50 min
(previo marinada de 24h)

Javier Aranda
ESTRELLA MICHELÍN
La Cabra- Madrid



Elaboración

1. Marinada del solomillo: tinta de calamar, salsa de pescado, cacahuetes, ajo en conserva y martini rosato. Mezclar en el orden que se indica todos los ingredientes en un recipiente y dejar reposar durante 24 h.
2. Cocción del solomillo: cocer a 56 °C 1h y 40 min.
3. Puré de coliflor: cocer la coliflor y a la vez el chocolate blanco Cocer hasta que esté blanda (20- 30 min). Triturar todo junto y poner a punto con la mantequilla.
4. Cuscús de coliflor: rallar la coliflor para obtener un falso cuscús.
5. Crujiente de flor de loto: cortar la raíz de flor de loto muy fino con mandolina, freír y espolvorear curry.

Terminación

Colocar la crema de coliflor en la base del plato, poner encima el solomillo, colocar el cuscús rallado de coliflor y para dar crujiente al plato, colocar el crujiente de flor de loto.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

454 kcal

Hidratos de Carbono

19 g

Proteínas

23 g

Grasas

30 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g de contra de cerdo blanco.
- 2 puerros.
- 1/2 nabos de Daikon.
- 500 g de jengibre.
- 1 vaina de lemon grass.
- 100 ml de soja.
- 100 ml de sake.
- 100 ml de oporto.
- 100 ml de brandy.
- 100 ml de vinagre de arroz.
- 10 g de pimenta negra.
- 20 g de ajo encurtido.
- 20 g de cebollitas encurtidas.

CONTRA DE CERDO ESCABECHADA



8 h 10 min
(incluida cocción de contra 8h en horno)

Javier Aranda
ESTRELLA MICHELÍN
La Cabra- Madrid



Elaboración

1. Picamos los siguientes ingredientes: puerro, nabo Daikon, jengibre y Lemon Grass..
2. A continuación mezclamos todo con el vinagre de arroz, la soja, el sake, Vino Oporto y Brandy. Todo esto lo introducimos junto con la contra de cerdo a **80 °C** en el horno durante **8 h**.
3. Después de asar, cortaremos filetes de la contra con la ayuda de un disco y terminaremos por introducir la contra en el mismo jugo de la cocción.

Terminación

Colocar la contra de cerdo en el plato en forma de pañuelo y aderezar con el escabeche.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

282 kcal

Hidratos de Carbono

16 g

Proteínas

27 g

Grasas

11 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para la carrillera

- 4 carrilleras.
- 1 zanahoria.
- 1/2 rama de lemon grass.
- 100 g de jengibre amarillo.
- 1 puerro.
- 500 ml de caldo de cerdo.

Para la crema de Taro

- 2 taros.
- 1/2 l. de leche.
- 1/2 l. de nata.

CARRILLERA CON PURÉ DE TUBÉRCULOS



40 min

(previo cocción de la carrillera 10horas)

Javier Aranda
ESTRELLA MICHELÍN
La Cabra- Madrid



Elaboración

1. **Cocción de la carrillera:** metemos todos estos ingredientes limpios, pelados y preparados en una bolsa de vacío y los cocemos **10 h a 89°C** a vapor.
2. **Crema de taro:** pelar el taro, trocearlo y cocerlo en la leche y la nata hasta que esté cocido, tierno. Hay que ir comprobando (**20-30 min aprox**). Una vez cocido trituramos durante **5 min** en la Thermomix.

Terminación

Hacer una lágrima en el fondo del plato con la crema de taro y colocaremos la carrillera encima con su jugo.

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

345 kcal

Hidratos de Carbono

15 g

Proteínas

23 g

Grasas

22 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“Por sus propiedades nutricionales y diferentes texturas, se puede sacar mucho partido a cualquier producto del cerdo en la cocina”

Ingredientes (4 raciones)

Crema de queso:

- 450 g de queso manchego.
- 400 ml de leche.
- 400 ml de nata.
- 1 rama de romero.
- 1 rama de tomillo.

Vinagreta de pistachos:

- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 25 ml de vinagre de jerez.
- 15 g de pistacho picado.

Otros ingredientes:

- 200 g de jamón de capa blanca loncheado fino.
- 200 g de rúcula.
- Brotes y germinados.

JAMÓN SERRANO, CREMA DE QUESO MANCHEGO, RÚCULA Y PISTACHO



30 min

Iván Cerdeño
ESTRELLA MICHELÍN

El Carmen de Montesión- Toledo



Elaboración

1. Cortaremos el jamón en lonchas finas.
2. Elaboramos una infusión de leche y nata con tomillo, añadimos el queso y trituramos hasta obtener una crema.
3. Preparamos una vinagreta con aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez y pistacho pelado picado fino.

Terminación

Envolveremos la crema con el jamón, adornamos con la rúcula y los brotes frescos y aliñamos por encima con la vinagreta.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

396 kcal

Hidratos de Carbono

16 g

Proteínas

20 g

Grasas

27 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 1/2 Kg de presa de capa blanca.

Marinada de la presa

- 150 ml de salsa de ostras.
- 40 g de Teriyaki.
- 200 ml de soja.
- 350 ml de agua mineral.
- 10 g de pimentón dulce.
- 10 g de ajo molido.

Berenjenas

- 1 bote de berenjenas de almagro en vinagre.
- 150 g de azúcar.
- 200 g de mostaza.
- 20 g de miel.
- 5 g de curry.
- Sal Maldon

PRESA BLANCA CON BERENJENAS ALIÑADAS Y VINAGRETA DE MOSTAZA



1 h

Iván Cerdeño
ESTRELLA MICHELÍN

El Carmen de Montesión- Toledo



Elaboración

1. Preparamos la marinada de la presa y dejamos la presa macerando 24 h.
2. Guisamos las berenjenas troceadas con pimentón, azúcar, mostaza, curry y miel. Reducimos bien.
3. Preparamos una vinagreta con mostaza, azúcar moreno, y vinagre.
4. Marcamos la presa en plancha fuerte.

Terminación

Colocamos una base de berenjenas, encima la vinagreta y la presa. Terminamos con sal Maldon.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

366 kcal

Hidratos de Carbono

19 g

Proteínas

19 g

Grasas

24 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 1/2 Kg de lentejas.
- 100 g de sofrito.
- 5 orejas de cerdo.
- 1 unidad de tomate.
- 1 unidad de cebolla.
- 1 cabeza de ajo.
- Romero y tomillo.
- 4 l. de fondo de pollo.
- 100 ml de salsa de tomate.
- 2 g de pimentón dulce.
- Laurel.
- 1 g de curry.

LENTEJAS CON OREJAS DE CERDO Y CURRY



2 h 30 min

Iván Cerdeño
ESTRELLA MICHELÍN

El Carmen de Montesión- Toledo



Elaboración

1. Haremos un sofrito en aceite de oliva virgen, pochando en este orden: cebolla, pimiento rojo y tomate. Una vez bien hecho añadiremos ajo, curry y pimentón dulce.
2. Hacemos una bresa con cebolla, puerro y zanahoria.
3. Preparamos un caldo de cocido con: falda de ternera, codillo de jamón, garbanzos, patatas, zanahorias, orejas de cerdo, gallina, tocino, espinazo y cebolla durante aproximadamente **40 min**. Colamos y reservaremos el caldo.
4. Limpiamos muy bien la oreja y la ponemos a cocer con la bresa, cabezas de ajo, laurel y tomate hasta que esté bien quisada. Colamos y reservamos.

Terminación

Ponemos a cocer las lentejas con el sofrito, en el caldo del cocido y una parte del caldo de la cocción de las orejas. Cuando estén hechas añadiremos la oreja cortada en pedacitos.

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

492 kcal

Hidratos de Carbono

48 g

Proteínas

27 g

Grasas

21 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“El cerdo de capa blanca, en los cuatro confines del mundo uniendo culturas”

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g de jamón serrano
- 20 g de brotes tiernos
- 50 g de manzana
- 120 g de cebolla
- 40 ml de aceite de Oliva
- 10 g de mantequilla
- 10 g de mejorana fresca
- 5 g de azúcar Moreno

SUSHI DE JAMÓN SERRANO CON CEBOLLA CAMELIZADA Y MANZANA



20 min.

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. Elegimos una loncha fina de Jamón serrano
2. Cortamos cebolla en juliana finísima. Sobre una cocotte colocamos la cebolla en aceite de oliva virgen, mantequilla y mejorana fresca.
3. Dejamos estofar despacio, muy despacio. A mitad de cocción añadimos azúcar moreno. Estofamos hasta que la cebolla se caramelice.
4. Finalizado esto dejamos reposar tapado con papel film durante **5 min**.
5. Lavamos la manzana y la cortamos en brunoise mezclando un poco de azúcar para evitar la oxidación.

Terminación

Mezclamos cebolla caramelizada con la manzana. Extendemos la loncha de jamón serrano sobre una esterilla de sushi y colocamos la mezcla de cebolla y manzana. Enrollamos el jamón en forma de sushi bien compacta. Dejamos enfriar unos instantes y cortamos como si fueran sushi. Para finalizar adornamos con brotes.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

269 kcal

Hidratos de Carbono

5 g

Proteínas

24 g

Grasas

17 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

100 g de fuet curado

Para guacamole

- 150 g de aguacate
- 30 g de cebolla y tomate cortado en cuadrados sin semillas.
- 5 g de chiles serranos frescos
- 20 g de zumo limón/lima,
- 10 g de hojas de cilantro
- 2 g de sal

Para los nachos

- 10 g de harina de trigo
- 200 g de harina de maíz
- 30 ml de aceite de oliva virgen
- Agua caliente. La que admita
- Sal
- Pimienta

FUET LAMINADO CON ESPUMA DE GUACAMOLE Y CRUJIENTE DE NACHOS



45 min.

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. **Guacamole:** trituramos en Thermomix el aguacate con el zumo de limón/lima. Hecho puré añadimos el resto de ingredientes y trituramos todos juntos hasta hacer una masa uniforme. Una vez terminado el puré lo introducimos en sifón con las cargas y templamos al baño maría.
2. **Nachos:** mezclamos los ingredientes y hacemos una masa lisa. La estiramos con palote sobre la mesa colocando encima film. Una vez estirado cortamos en triángulos que después freímos en aceite de oliva.
3. **Fuet:** elegimos barra de fuet curado. Le quitamos la piel y laminamos en fiambrera con un grosor de 1/2cm

Terminación

Colocamos las láminas de fuet sobre el plato y echamos la espuma de guacamole y los nachos fritos encima.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

211 kcal

Hidratos de Carbono

26 g

Proteínas

3 g

Grasas

11 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos de codorniz
- 200 g de chorizo curado

Para el brioche:

- 135 g de huevos enteros
- 375 g de harina
- 115 g de mantequilla
- 15 g de levadura fresca
- 30 g de azúcar
- 120 g de leche
- 7,5 g de sal y tomillo.

Para la espuma de patata:

- 120 g de patata cocida
- 37 g de leche
- 7 ml de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta.

BOCATA DE BRIOCHE AL VAPOR CON CHORIZO Y HUEVO MOLLET



1 h y 15 min

(sin contar fermentación de la masa).

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

- Brioche al vapor:** trabajamos la masa con amasadora hasta que quede elástica y uniforme. Dejar fermentar en frío durante **24 h**. Pasado este tiempo, dividir la masa en porciones de **7g**, para después bolear y fermentar en placas de horno. Cuando hayan fermentado, cocer en horno vapor a **100 °C** durante **10 min**. Finalizamos dejando reposar el brioche a temperatura ambiente.
- Espuma de patata:** triturar todos los elementos en Thermomix (o similar). Introducir en sifón con tres cargas de CO2. Mantener templado el sifón cargado y a punto para espumar.
- Huevo:** elegimos un huevo de codorniz. Lo cocemos en Roner a **63.5 °C** durante **25 min**. Transcurrido este tiempo enfriamos rápidamente y pelamos.
- Chorizo:** elegimos barra de chorizo curado. Le quitamos la piel y laminamos en fiambra.

Terminación

Cortamos el brioche a la mitad, hacemos un pequeño hueco en la base quitándole un poco de miga al brioche. Colocamos en ese hueco el huevo mollet. Encima del huevo colocamos la rodaja de chorizo y terminamos con un poco de espuma de patata. Finalizamos atemperando en el horno a **100 °C** para que salga templado.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

314 kcal

Hidratos de Carbono

26 g

Proteínas

14 g

Grasas

18 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g de arroz
- 100 g de vísceras
- 30 g de cebolla tierna
- 10 g de quindilla seca
- 5 g de ajo fresco
- 20 g de vino Blanco
- 40 ml de aceite de oliva virgen Extra
- Pimienta negra
- Sal
- 2g. de laurel
- Agua

ASADURA ENCEBOLLADA DE VÍSCERAS DE CERDO Y ARROZ



40 min.

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. Elegimos vísceras muy frescas, pulmones, hígado, etc. Dejamos todas las vísceras en agua fresca durante 2 h para que desangren y a su vez se limpien bien, cambiando de agua de vez en cuando. Terminado esta limpieza las picamos en trozos medios.
2. Picamos el ajo fresco y cebolla en brunoises.
3. En una sartén de gran tamaño vertemos el aceite virgen extra junto con la cebolla, la quindilla y la pimienta negra y laurel. Una vez sofrita la cebolla incorporamos el ajo.
4. Cuando ya esté todo estofado añadimos las vísceras salpimentadas y troceadas.
5. Seguidamente añadimos el vino dejando que reduzca el alcohol. Una vez reducido y todo bien rehogado, incorporamos el arroz mezclando bien con el guiso para después incorporar el agua y dejamos cocer hasta el punto del arroz.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

285 kcal

Hidratos de Carbono

19 g

Proteínas

18 g

Grasas

15 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 30 g de brotes tiernos de ensalada
- 10 vieiras
- 1 papada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 200 ml de leche
- 100 g de queso parmesano
- 200 ml de aceite
- 50 g de vinagre de módena
- 10 g de mostaza
- 30 g de trufa
- Hierbas aromáticas: tomillo, laurel, romero (un manojo de cada uno).
- Sal

ENSALADA DE BROTES TIERNOS CON VIEIRAS Y PAPADA DE CERDO



1 h 30 min.
(sin contar con la maceración)

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

- 1. Papada:** se cuece a fuego lento durante 5 h con cebollas, zanahorias, puerro y hierbas aromáticas. Se dejan enfriar y se parten en porciones, envasándolas al vacío junto con consomé de jamón y tomillo en rama. A continuación cocemos la bolsa en horno a 50 °C durante 2 h. Enfriamos y reservamos en frío.
- 2. Pintura de queso:** mezclamos 200 ml de leche por 100g de parmesano, calentamos y trituramos por batidora.
- 3. Vinagreta:** 30 ml de aceite, 10 ml de vinagre de jerez, sal, mostaza. Homogeneizar bien.

Terminación

Con brocha, colocamos una pincelada de queso. Ponemos un manojo de ensalada y encima una lámina de trufa. Calentamos la papada en salamandra y la colocamos encima del queso. Damos a las vieiras un golpe en la plancha y las colocamos en el lado inverso a la papada con un poco de caldo que hay en la bolsa de la cocción de la papada.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

421 kcal

Hidratos de Carbono

10 g

Proteínas

21 g

Grasas

33 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 5 unds de chalota picada en aros finos
- 50 g de champiñón picado finamente
- 40 g de foie fresco
- 10 g de rúcula fresca

Para las lentejas

- 200 g de lentejas
- 2 orejas de cerdo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 3 tallos de acelga
- 1 diente de ajo

Para las manos de cerdo

- 2 manos de cerdo limpias
- 1 zanahorias
- 1 apio
- 1 nabo
- 1 cebolla claveteada
- 1 puerro
- 1 ramillete de hierbas aromáticas (perejil, cilantro, laurel, tomillo, romero)
- Sal y pimienta

36

LENTEJAS CON MANITAS DE CERDO EN ENSALADA DE RÚCULA CRUJIENTE



1 h 30 min.
(sin contar cocción manitas)

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. **Lentejas:** dejamos las lentejas cubiertas con agua durante toda la noche en frío. Escurrimos el agua y volvemos a cubrir con agua fría en una olla con todos los ingredientes y ponemos a hervir cocinando **15 min.** Una vez cocidas las escurrimos para quitarlas el agua de la cocción

2. **Manitas de cerdo:** limpiar y blanquear las manos de cerdo, atarlas de dos en dos y ponerlas en olla con agua fría. Llevar a ebullición y luego añadir una guarnición de zanahoria, apio, nabo, cebolla claveteada, puerro y ramillete de hierbas aromáticas. Cocer **6 h** a pequeños hervores, escurrir y deshuesar. Picar las manos. Mientras realizamos esta elaboración, dejamos cocer su propio caldo hasta 1/4 de la cantidad inicial. Colamos por estameña y con el caldo cubrimos las manitas picadas y dejamos a temperatura ambiente

3. **Rúcula:** se fríe en aceite caliente dejándolas crujientes (1 min aprox.)

Terminación

Deshacemos en una sartén el foie y ahí rehogamos la chalota, después añadimos los champiñones y lo salteamos conjuntamente. Seguidamente incorporamos las lentejas. Cuando todo esté unido añadimos las manos de cerdo picada junto con el caldo. Dejamos que todo se homogenice.

Colocamos en un aro en el plato. Introducimos la elaboración en frío durante **10 min** para que coagule.

Por último sacamos la gelatina del frío y colocamos la rúcula encima.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

461 kcal

Hidratos de Carbono

46 g

Proteínas

27 g

Grasas

19 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 8 hojas de acelga blanca
- 400 g de magro
- 200 g de cebolla tierna
- 100 g de guisantes
- 10 g de quindilla seca
- 20 g de ajo fresco
- 500 g de vino blanco
- 300 g de tomate frito
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra

MAGRO EN GUIISO DE CARCAMUSA

 50 min.

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. Elegimos la pieza del cerdo fresca llamada Maza. La cortamos a dados y salpimentamos
2. Cortamos la cebolla y el ajo en brunoise.
3. En una sartén de gran tamaño vertemos el aceite virgen extra junto con la cebolla y la quindilla. Una vez sofrita la cebolla incorporamos el ajo.
4. Cuando ya esté todo estofado, añadimos el magro salpimentado y troceado.
5. Rehogamos todo junto para finalmente, añadir los guisantes y seguidamente añadimos el vino, dejando que reduzca el alcohol.
6. Una vez reducido, incorporamos el tomate frito y dejamos cocer hasta que la carne esté tierna.

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

262 kcal

Hidratos de Carbono

10 g

Proteínas

23 g

Grasas

14 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 8 hojas de acelga blanca
- 100 g de nabo daikon

Para el cuello de cerdo

- 200 g de cuello de cerdo
- 20 g de zanahoria
- 10 g de apio
- 10 g de nabo
- 1 cebolla claveteada
- 2 puerros
- Un ramillete de hierbas aromáticas
- Sal
- Pimienta.

MAKI DE ACELGA Y CUELLO DE CERDO BLANCO



50 min.

Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. **Acelga blanca:** limpiamos. Separamos las hojas de los tallos. Reservamos las hojas estiradas en frío y limpiamos los tallos de hebras.

2. **Daikon:** cortamos el Daikon en brunoise.

3. **Cuello de cerdo:** limpiar y blanquear los ingredientes. Seguidamente, ponerlos en olla con agua fría. Cocer durante **6 h** a pequeños hervores, escurrir y deshuesar el cuello de cerdo y picarlo. En sauté añadimos cebolla picada y la rehogamos con un poco de aceite; mezclamos y añadimos el cuello picado. Una vez todo bien homogeneizado las colocamos en moldes rectangulares y dejamos cuajar a temperatura ambiente. Mientras realizamos esta elaboración dejamos cocer su propio caldo hasta 1/4 de la cantidad inicial. Colamos por estameña y con el caldo cubrimos el cuello picado y dejamos a temperatura ambiente y posteriormente en frío.

Terminación

Extendemos las hojas blanqueadas. Mezclamos el cuello troceado con la brunoise de Daikon y la brunoise de pencas de acelgas. Rellenamos con el cuello y cerramos. Reducimos el caldo sobrante de la cocción del cuello, para hacer una demiglass donde se calentará el maki.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

177 kcal

Hidratos de Carbono

10 g

Proteínas

13 g

Grasas

9,5 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 1/2 de solomillo
- 150 g de vino de Oporto
- 2 patatas
- 1 boniato
- 1 batata
- 2 nabos
- 200 g de champiñones
- 4 chalotas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 50 g de manteca de cerdo
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

SOLOMILLO DE CERDO BLANCO Y TUBÉRCULOS EN SAUTÉ



Fernando del Cerro
ESTRELLA MICHELÍN
Casa José -Aranjuez



Elaboración

1. Cortamos las verduras (patata, boniato, batata y nabos) en rodajas finas, igual los champiñones y chalotas.
2. En sauté se doran en primer lugar las chalotas en manteca de cerdo. Una vez sofritas añadimos las verduras y salpimentamos removiendo con cuidado de no hacer muchas rotas. Dejamos que se rehoguen y finalmente añadimos los champiñones. Cuando estén tiernas las cubrimos levemente de agua y dejamos cocer unos 10 min.
3. En sartén se añade aceite, manteca de cerdo, brunoise de zanahoria, cebolla y puerro.
4. Doramos y sofreímos el solomillo en la brunoise. Una vez dorado se saca el solomillo y añadimos vino de Oporto y dejamos reducir el alcohol, De aquí sacamos el jugo de carne.
5. Colocamos el solomillo en el sauté y vertemos la reducción de Oporto.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

446 kcal

Hidratos de Carbono

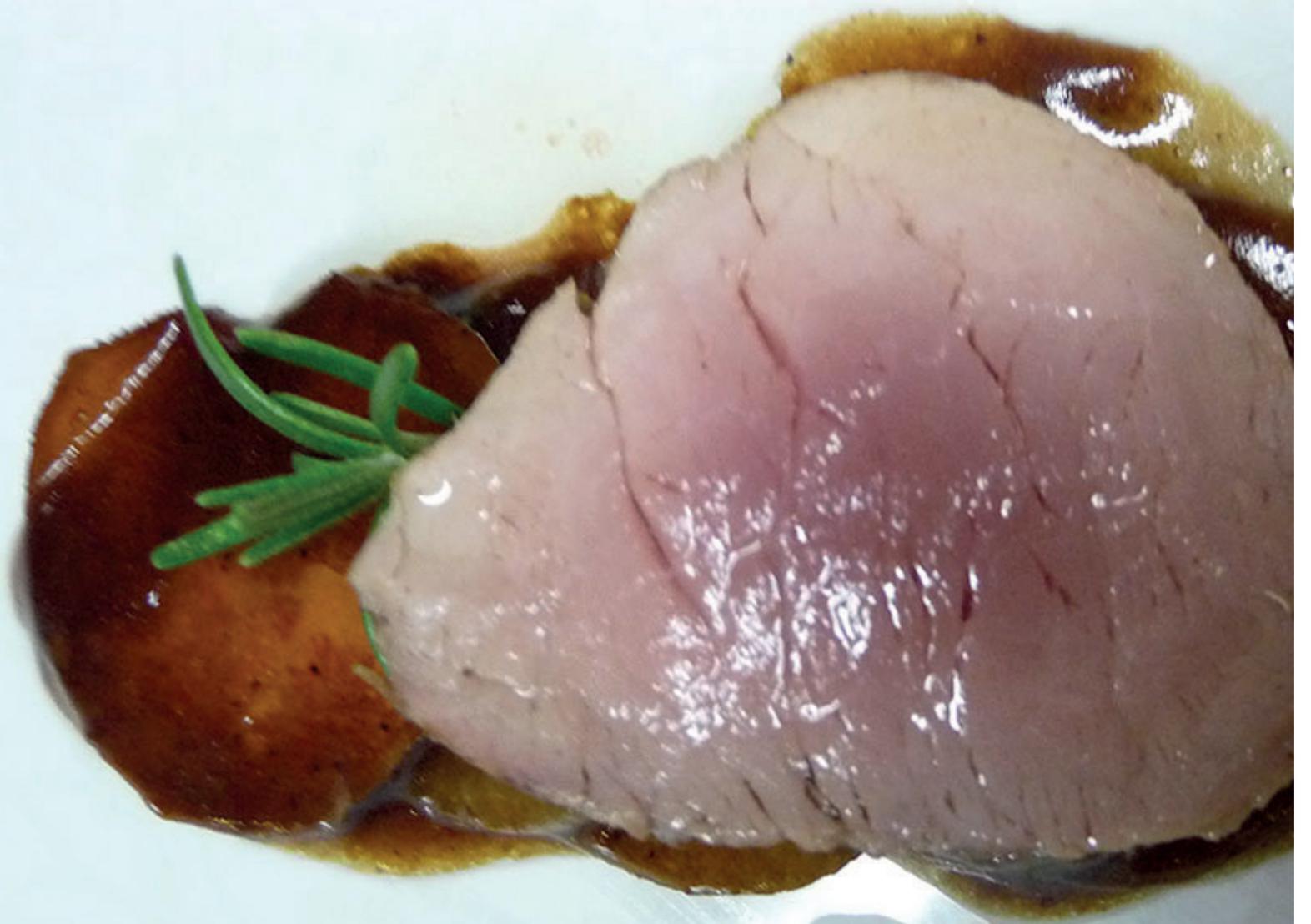
47 g

Proteínas

29g

Grasas

15 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“La carne de cerdo está muy presente en nuestra cocina, por sus inagotables posibilidades y sus cualidades, además de ser un producto también ligado al ámbito rural donde trabajamos”.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 rebanadas de pan inglés sin corteza.
- 50 g de aceite de oliva
- 1 de cebolla
- 200 g de boletus edulis en trozos
- 200 g de caldo de verduras
- 50 g de jamón serrano.

CONO DE PAN TOSTADO CON SETAS Y POLVO DE JAMÓN SERRANO



20 min.

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Con ayuda de un molde, formamos los conos de pan de molde y tostamos en el horno durante 15 min a 180 °C
2. Elaboramos una crema de boletus, pochando cebolla en un cazo con aceite de oliva. Cuando esté bien pochada, añadimos las setas bien limpias y rehogamos durante unos minutos, añadimos caldo de verduras hasta cubrir, hervimos 5 min lentamente, trituramos y colamos. Reservar en el refrigerador hasta usar.
3. Para el polvo de jamón, freímos lentamente láminas muy finas de jamón en aceite de girasol, hasta que estén bien crujientes, entonces las dejamos enfriar y picamos finamente con un cuchillo para obtener un polvo fino. Eliminamos el exceso de grasa en papel absorbente y reservamos.

Terminación

Servir el cono con la crema de setas en su interior y sobre ésta poner una cantidad del polvo de jamón.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

249 kcal

Hidratos de Carbono

35 g

Proteínas

8 g

Grasas

9 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g de almendra
- 50 g de vinagre
- 50 g de miga.
- 1 diente de ajo
- Sal
- 50 g de aceite de oliva
- 200 g de agua.
- 100 g de jamón ahumado
- 100 g de carne de membrillo
- 50 g de azúcar.

AJO BLANCO CON JAMÓN AHUMADO DE CERDO BLANCO Y MEMBRILLO



40 min.

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Para el ajo blanco, ponemos a remojo en agua las almendras con un poco de vinagre, miga de pan, ajo y sal durante **20 min.**
2. Trituramos todo y en función de la textura que obtengamos, añadimos más o menos agua. Emulsionamos con aceite de oliva virgen y colamos fino.
3. Picamos finamente el jamón ahumado y reservamos.
4. Elaboramos un dulce de membrillo, cocinando la carne de membrillo con azúcar hasta obtener una mermelada.

Terminación

En un recipiente adecuado, servimos la sopa de ajo blanco fría, sobre este disponemos un poco del dulce de membrillo y finalmente añadimos el jamón ahumado

Valores
nutricionales
por ración

Energía

288 kcal

Hidratos de Carbono

14 g

Proteínas

10 g

Grasas

22 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 carrilleras de cerdo.
- 800 g de caldo de verduras.
- 50 g de aceite de oliva.
- 200 g de vino tinto.
- Pimienta negra, laurel, sal.
- 200 g de setas de temporada.

CARRILLERA DE CERDO BLANCO ESTOFADO CON VINO Y SETAS



2h 30 min.

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Freímos las carrilleras ligeramente en unas gotas de aceite de oliva, añadimos el vino tinto hasta cubrir y dejamos que reduzca a la mitad.
2. En ese momento añadimos el caldo de verduras hasta cubrir, añadimos las especias y cocemos lentamente durante **2 h** aproximadamente.
3. Al final de la cocción añadimos las setas cortadas en láminas finas y cocemos unos **5 min** más.

Terminación

Cortamos las carrilleras en dados y servimos calientes con parte del caldo.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

266 kcal

Hidratos de Carbono

2 g

Proteínas

21 g

Grasas

19 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 rebanadas de pan de piñones.
- 100 g de paté de cerdo a la pimienta.
- 200 g de ciruelas.
- 50 g de azúcar.

PAN DE PIÑONES, PATÉ DE CERDO BLANCO Y DULCE DE CIRUELA



10 min.

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Cortar el pan de piñón en rectángulos de 3x2 cm.
2. Seleccionar un paté de cerdo blanco, e introducir en una manga, rellenar los panes con ayuda de la manga, formando un sándwich.
3. Elaborar una mermelada de ciruela, con la carne de la fruta y azúcar, hervir hasta que espese. Triturar fino y reservar en el refrigerador.

Terminación

Disponer unas gotas de la mermelada encima de los bocaditos y servir.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

238 kcal

Hidratos de Carbono

24 g

Proteínas

6 g

Grasas

14 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 orejas de cerdo.
- 2 cebollas picadas.
- 2 dientes de ajo.
- 20 g de pimentón.
- 2 hojas de laurel.
- 20 g de perejil picado.
- 4 patatas medianas
- 50 g de aceite de oliva
- 25 g de mantequilla
- Sal, pimienta blanca y nuez moscada

GUISO DE OREJAS DE CERDO BLANCO Y CREMA DE PATATAS



Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN
La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Cocemos las orejas de cerdo en una olla a presión durante **1 h y 30 min** aproximadamente.
2. Las dejamos enfriar y las picamos en dados pequeños.
3. Fondeamos la cebolla con el ajo, el pimentón y hojas de laurel.
4. Añadimos parte del caldo de cocer las orejas y cocemos hasta que reduzca a textura de salsa.
5. Introducimos las orejas picadas y hervimos el conjunto **5 min** más.
6. Elaboramos una crema de patatas, cociendo las patatas, pasándolas por un pasapurés y emulsionando con mantequilla, aceite de oliva, sal, nuez moscada y pimienta blanca. Introducimos en una manga y reservamos.

Terminación

En un cuenco disponer una cantidad del guiso de oreja bien caliente y un poco de la crema de patata

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

341 kcal

Hidratos de Carbono

26 g

Proteínas

16 g

Grasas

19 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 pies de cerdo.
- 4 pan de hamburguesa mini.
- 2 pies de cerdo.
- 100 g de carne picada de cerdo.
- 100 g crema de foie gras.
- 100 g cebolla caramelizada.
- Sal y pimienta blanca.
- Aceite de oliva.

MINI HAMBURGUESA DE PIES DE CERDO BLANCO Y FOIE



Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN
La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. Cocer los pies de cerdo en una olla a presión con agua durante 1 h 30 min. Dejar enfriar y picar finamente, mezclar con la carne picada, sazonar y formar pequeñas hamburguesas.
2. Cortar una buena cantidad de cebolla en juliana, y pochar con un poco de azúcar, hasta que esté bien cocida.
3. Introducir la crema de foie gras en una manga o similar

Terminación

Planchear la carne con unas gotas de aceite, montar las hamburguesas, con la carne, la cebolla y la crema de foie, servir caliente.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

335 kcal

Hidratos de Carbono

25 g

Proteínas

12 g

Grasas

20 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g de embutidos de cerdo.
- 50 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de zanahoria
- 50 g de puerro
- Aceite de oliva
- 400 g de arroz
- 800 g de caldo de verduras.
- 100 g de salsa de tomate.
- 2 hojas de laurel

ARROZ MELOSO CON EMBUTIDO DE CERDO BLANCO



30 min

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. En un cazo con aceite de oliva saltear ligeramente los embutidos cortados en pequeños dados.
2. Retirar el embutido del aceite y en esa misma grasa, fundear las verduras, cortadas en pequeños dados.
3. Cuando todo esté bien pochado, añadimos el arroz y lo rehogamos ligeramente. A continuación, añadimos la salsa de tomate y las hojas de laurel.
4. Añadimos el caldo y los trozos de embutido que habíamos retirado inicialmente. Cocemos durante aproximadamente **20 min** hasta que el arroz esté a punto. Dejamos reposar **5 min** y servimos.

Terminación

Servir en un recipiente apropiado el arroz quisado, colocando por encima los trozos de embutido.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

455 kcal

Hidratos de Carbono

57 g

Proteínas

21 g

Grasas

18 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para las Albóndigas

- 4 pies de cerdo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 4 zanahorias

Para la Salsa de soja

- 100 g de salsa de soja
- Decocción de pies de cerdo
- Hojas estragón fresco
- 20 g de mantequilla

Para el camarón carabinero

- 200 g quínoa
- 4 carabineros
- 2 claras de huevo
- Aceite de oliva

Para la calabaza

- 200 g de carne de calabaza
- 50 g mantequilla

Para el Anís

- 100 g de aceite de Oliva
- 20 hojas de hinojo fresco
- 20 g de polvo de comino
- 4 g de lecitina de soja

ALBÓNDIGAS DE PIES DE CERDO, JUGO REDUCIDO DE SOJA, ANISADOS Y CALABAZAS



5 h

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN
La Botica de Matapozuelos - Valladolid



Elaboración

1. **Albóndigas de pies de cerdo:** lo primero que haremos será limpiar bien los pies de cerdo. Una vez bien limpios los coceremos durante unas **4 h** junto a 1 cebolla, 1 puerro y 4 zanahorias. Cuando estén cocidos los deshuesamos y retiramos las partes que puedan contener algún pelo interior. Una vez frías, las picamos en pequeños dados y las salteamos ligeramente en un fondo de cebolla y zanahoria picada. Formamos las albóndigas con ayuda de film y dejamos enfriar.

2. **Jugo ligado de soja:** en un cazo reduciremos la salsa de soja junto al jugo resultante de cocer los pies hasta obtener textura de salsa bien ligada en la cual infusioamos unas hojas frescas de estragón, colamos y emulsionamos con una nuez de mantequilla. Reservamos hasta el momento de salsear.

3. **Carabinero:** preparamos la quínoa, la cocemos en agua pasándola bastante de cocción, la escurrimos y estiramos sobre placas de estufa donde la dejaremos secar lentamente. Cuando esté bien seca, la introducimos en la termo y a golpe de turbo obtenemos un granulado suelto y seco de quínoa. Pelamos el carabinero y lo limpiamos. Lo cortamos y lo introducimos en un baño de clara de huevo batida donde rebozaremos la quínoa. Por último, freír en aceite de girasol muy caliente.

4. **Calabaza:** una emulsión a base de pulpa de calabaza asada y mantequilla.

5. **Anisados:** hacemos un aceite de hinojo, picando finamente las hojas de éste y dejándolas macerar en aceite de oliva durante **4 h**. Formaremos un aire de cominos emulsionando una infusión de comino con lecitina de soja y aireando la mezcla. Además, escogeremos unas hojas de hinojo y de estragón fresco que dispondremos por el plato.

Terminación

Marcamos en una sartén antiadherente las albóndigas hasta que la parte exterior este bien crujiente. Freímos el carabinero en aceite muy caliente. Disponemos las albóndigas y el carabinero en un plato y salseamos, colocando una quenelle de puré de calabaza, hacemos un trazo con el aceite de hinojo y colocamos el aire de comino sobre las albóndigas, por ultimo colocamos las hojas frescas de estragón e hinojo alrededor del conjunto.

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

389 kcal

Hidratos de Carbono

15 g

Proteínas

20 g

Grasas

27 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para el cremoso de morcilla

- 50 g de morcilla artesana
- 40 g de calducho (caldo donde coceremos las morcillas)

Para la espuma de pan

- 100 g de pan blanco
- 200 g de crema de leche
- 200 g de leche
- 5 g de levadura prensada
- Sal

Para los piñones

- 20 g de piñón de Pedrajas
- 50 g de azúcar

Para el polvo de miel

- 25 g de miel
- 50 g de isomalt

Para el polen

- 20 g de polen de abeja

CAPUCHINO DE MORCILLA, PIÑÓN GARRAPIÑADO, POLVO DE MIEL Y POLEN DE ABEJA



20 min

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos- Valladolid



Elaboración

1. **Cremoso de morcilla:** elaborar la crema triturando en Thermomix la farsa de la morcilla junto al caldo durante 5 min a 70 °C.
2. **Espuma de pan:** cortamos rebanadas de pan y tostamos en el horno, por otro lado levantamos a hervor los lácteos con la sal y la levadura. Inficionamos el pan tostado en la crema y dejamos que esta se aromatice, colamos e introducimos la mezcla en un sifón para espumar.
3. **Piñones:** garrapiñamos los piñones a la manera tradicional, en un recipiente cóncavo de cobre moviendo constantemente para formar bien el caramelo.
4. **El polvo de miel** lo obtendremos de un crocante de miel e isomalt que rallaremos una vez cristalice.

Terminación

En una taza de capuchino disponemos la crema de morcilla, sobre ésta espumamos el pan y servimos acompañado de los piñones, el polvo de miel y unos granos de polen como se indica en la fotografía.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

273 kcal

Hidratos de Carbono

26 g

Proteínas

7 g

Grasas

14 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 carrilladas de cerdo.

Para el caldo

- 4 zanahorias,
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 1 diente de ajos
- 2 ramas de apio
- 2 l de agua
- 2 cebollas
- 1/2 l de vino tinto
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- sal
- 8 champiñones de porte pequeño.
- Hojas tiernas de ajedrea.

CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA Y CHAMPIÑONES



3 h

Miguel Ángel de la Cruz
ESTRELLA MICHELÍN

La Botica de Matapozuelos- Valladolid



Elaboración

1. Limpiamos las carrilladas, de grasa y nervios, y las doramos ligeramente en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y un poco de sal, dejamos reposar.
2. Mientras tanto en un cazo grande, salteamos la verdura previamente aseada y cortada en trozos grandes, con un poco de aceite de oliva, hasta que esté todo bien pochado, entonces añadimos el vino tinto y dejamos que reduzca junto a las verduras. Cuando esté bien reducido, añadimos las carrilladas y las cubrimos con agua, dejando cocer el conjunto por **2 h 30 min**, hasta que estén bien tiernas. En ese momento las sacamos del caldo, y nos disponemos a preparar la salsa. Para ello, retiramos las verduras y en un cazo más pequeño, reducimos el caldo resultante hasta que obtenemos un jugo ligado, que será nuestra salsa.
3. Por otro lado lavamos bien las setas, y laminamos finamente.

Terminación

Calentamos las carrilladas dentro del jugo ligado, y las disponemos en un plato, colocamos las láminas finas de champiñón y las hojas tiernas de ajedrea, sal-seamos con un poco de jugo la carrillada, y servimos bien caliente.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

243 kcal

Hidratos de Carbono

7 g

Proteínas

22 g

Grasas

14 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“Tradición, cultura, sabor, estilo de vida en España... Todo gira alrededor del cerdo y sus embutidos y jamones”.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g de carne de cabezal picado.
- 100 g de lomo de cerdo picado
- 150 g carrillada guisada
- 60 g shitake deshidratado.
- 90 g de cebolla caramelizada.
- Hinojo fresco.
- 4 lonchas de queso havarti
- 5 g de mahonesa neutra

Para el guiso de carrillada:

- 1 kg de carrillada.
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 1 puerro
- 2 zanahorias.
- 20 cl vino blanco
- 50 g concentrado de tomate
- Laurel
- Tomillo
- Romero
- Pimienta
- Pimentón

HAMBURGUESA DE CARRILLADA BLANCA



5 h

Kisco García
ESTRELLA MICHELÍN
El Choco - Córdoba



Elaboración

1. **Carrillada Guisada:** rehogamos las verduras (cebolla, ajos, puerro y zanahoria), añadimos las especias (laurel, tomillo, romero, pimienta y pimentón), y el vino blanco y dejamos reducir. Añadimos la carrillada, el concentrado de tomate y cubrimos con agua, cocemos hasta que este tierna (**4 h aprox.**), colamos el caldo y lo reducimos.

2. **Mayonesa:** mezclamos la mayonesa neutra con el caldo de carrillada y ponemos a punto de sal.

3. **Hamburguesa:** mezclamos las carnes crudas, con la carrillada guisada, bien picada, añadimos la cebolla pochada, los shitakes cortados en brunoise y salteados, salpimentados y hacemos hamburguesas con el grosor deseado.

Terminación

Cortamos el hinojo muy fino, y pochamos en una sartén hasta que quede bien caramelizado. Preparamos pequeñas porciones de queso havarti, marcamos las hamburguesas en la plancha y terminamos en el horno con el queso havarti, a **180 °C**, durante **3 min**. Abrimos un pan tostado en la parrilla, ponemos la mayonesa de jugo encima la hamburguesa y por último el hinojo y cubrimos con el otro pan.

**Valores
nutricionales
por ración**

Energía

450 kcal

Hidratos de Carbono

19 g

Proteínas

34 g

Grasas

26 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 1/2 kg de presa blanca
- 12 unds de espárragos verdes.
- Micromezclum.
- Aceite de pino.

Para el ponzu:

- 200 ml de mirin.
- 100 g de arroz.
- 100 ml de soja.
- 5 g copos de bonito.
- 100 g de zumo de limón.

“ROAST BEEF” DE PRESA BLANCA



30-40 min

Kisco García
ESTRELLA MICHELÍN
El Choco - Córdoba



Elaboración

1. Limpiamos la presa del exceso de grasa y cuadramos. Sellamos en una sartén a fuego vivo por todas sus caras y enfriamos. Reservar.
2. Pelamos los espárragos y cocemos durante 2 min y pasamos a agua con hielo. Marcamos en la parrilla,
3. Para el ponzu, mezclamos todos los ingredientes y dejamos que rompa a hervir. Cuando hierva, apartamos para dejar enfriar.

Terminación

Ponemos en el fondo del plato el caldo, sobre este colocamos 50 g de presa fileteada muy fina, y colocamos encima los espárragos verdes, ponemos unas gotas de aceite de pino y decoramos con brotes.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

334 kcal

Hidratos de Carbono

29 g

Proteínas

15 g

Grasas

18 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 50 g de chorizo.
- 1/2 kg de costilla
- 100 g de presa
- 1/2 kg de arroz
- 1/2 kg de berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1/2 de vino blanco
- 1/2 bote tomate triturado.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla
- Caldo de ave
- Colorante
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

ARROZ DE PRESA BLANCA



30 min

Kisco García
ESTRELLA MICHELÍN
El Choco - Córdoba



Elaboración

1. Picamos la cebolla y el ajo y sofreímos con el chorizo.
2. A continuación le añadimos el pimiento verde, el rojo y la berenjena.
3. Seguidamente la presa y el vino blanco, lo dejamos reducir **5 min** y le añadimos el tomate y el arroz, para a continuación añadirle el caldo de ave y el colorante.

Terminación

Ponemos a punto de sal y pimienta, lo dejamos hervir por espacio de **20 min**, apartamos y servimos.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

568 kcal

Hidratos de Carbono

63 g

Proteínas

25 g

Grasas

25 g



INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“Gracias a Interporc por labor de desarrollo del cerdo de capa blanca español y conseguir difundir las cualidades de un producto de máxima calidad con la capacidad de abastecer mucho volumen de mercado”.

Ingredientes (4 raciones)

Para la oreja de cerdo

- 1 oreja de cerdo
- 1 cebolla
- 2 hojas Laurel
- 2 unds de clavo
- Sal
- Agua

Para las papas revolconas

- 400 g patata de cocer cortada en dos
- 1 hoja laurel
- 1 casco cebolla
- 1 rama perejil
- 1 dientes de ajo
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre cabernet sauvignon
- 1 g pimentón de la vera picante
- 4 g pimentón de la vera dulce
- Sal

PAPAS REVOLCONAS CON OREJA CRUJIENTE



30 min

Cesar García
Ibérica Food & Culture Ltd
Londres



Elaboración

1. **Oreja de cerdo:** limpiar bien la oreja. Ponemos una olla a presión al fuego, introducimos en ella las orejas enteras y ponemos: agua, sal, la cebolla, el laurel y clavo; tapamos, una vez haya empezado la olla a silbar, bajamos a fuego medio y la dejamos unos **10-15 min.** Cuando haya terminado la cocción, sacamos la oreja, la secamos y reservamos. La freímos en aceite bien caliente o planchamos en sartén antiadherente hasta que quede crujiente.

2. **Papas revolconas:** cocer las patatas con el resto de ingredientes. Una vez cocido, escurrir guardando un poco del caldo de cocción, retirar todos los ingredientes menos las patatas.

Machacarlas con una varilla añadiendo aceite, un poco de agua de cocción, pimentón y vinagre.

Tienen que quedar con un toque gracioso y picante.

Terminación

2 quenelles de patata revolcona. Encima unos trozos de oreja crujiente, pimienta de espelette y hojas de mizuna.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

318 kcal

Hidratos de Carbono

20 g

Proteínas

20 g

Grasas

17 g





INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para Jamón asado

- 200 g pierna de jamón de cerdo de capa blanca
- 2/3 sal
- 1/3 pimienta
- 300 g de pimentón de la vera

Para la marinada

- 2 dientes de ajo
- 0.5 g pimienta negra
- 25 ml aceite de olive extra virgen
- 25 ml brandy
- 75 ml vino blanco godello

Para la coca

- 1 und de coca
- 125 g harina
- 2 g sal
- 600 ml agua mineral
- 30 ml de aceite
- 1 g tomillo y romero picado

Para la crema de Hinojo

- Bulbo de hinojo
- 40 g cebolla cortada en brunoise
- Aceite de oliva
- 25 g mantequilla sin sal

COCA DE JAMÓN ASADO, SUS JUGOS E HINOJO



45-60 min
(Sin contar marinada)

Cesar García
Ibérica Food & Culture Ltd
Londres



Elaboración

- 1. Marinada:** mezclar todos los ingredientes, embadurnar la pierna de jamón y marinar durante **6 h**.
- 2. Jamón asado:** Limpiar la pierna de la marinada, machacar los ajos, con la pimienta, aceite, vino blanco y brandy embadurnarla. Asarlo a **210 °C** dorándolo por ambos lados. Bajar a **150 °C** y asarlo con sonda hasta llegar a **45 °C** en el núcleo, regándolo cada poco. **4-5 min** dependiendo del horno. Sacar y dejar terminar con el propio calor
- 3. Coca:** recoger los jugos, glasear el fondo de la bandeja con vino blanco retirarles el exceso de grasa y hacer una salsa. Mezclar los secos, añadir agua y amasar, añadir aceite, amasar. Estirar la masa bastante fina en rectángulos de 5x10cm en una bandeja de horno y cocinar **8 min** a **180 °C** horno seco.
- 4. Crema de Hinojo:** sofreír cebolla hasta que este transparente, añadir hinojo cortado en trozos, añadir agua y cocer. Una vez cocido triturar con la mantequilla. Poner a punto de sal y pimienta y reservar.

Terminación

Disponer la crema de hinojo sobre la coca, encima unas lonchas muy finas del jamón asado dando volumen, y luego terminar con hinojo crudo, germinados de anís y un poco del jugo del asado.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

370 kcal

Hidratos de Carbono

31 g

Proteínas

14 g

Grasas

20 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

1 Para la fabada

- 300 g fabes
- 3 l. agua mineral
- 100 g chorizo capa blanca
- 100 g morcilla
- 200 g panceta de cerdo de capa blanca desalado
- 1/2 cebolla
- 1 und de ajo entero
- 25 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 g pimentón dulce
- 1 rama perejil
- colorante
- 0.2 g azafrán (tostado)

Para la vinagreta de verduras

- 25 g cebolla
- 40 g zanahoria
- 1/3 vinagre de sidra
- 2/3 aceite de oliva virgen extra
- Hojas de cogollo frescas y crujientes

PURÉ DE FABADA ASTURIANA CON PANCETA DE CERDO BLANCO CRUJIENTE Y VERDURAS CRUDAS



2h 30 min

Cesar García
Ibérica Food & Culture Ltd
Londres



Elaboración

1. Poner las fabes a remojo, (previamente lavadas), en el agua mineral unas **8 h**. Cogemos una cacerola de 34 cm de diámetro e incorporamos todos los ingredientes menos la sal, el chorizo, la morcilla y el azafrán.
2. Cocemos a fuego fuerte y vamos espumando impurezas. Cuando comience el hervor, se baja el fuego a mínimo para que vaya teniendo una cocción muy suave pero constante.
3. Transcurrido una hora añadimos el chorizo y la morcilla
4. Una hora más tarde, añadimos el azafrán, siempre vigilando la cantidad de agua, teniendo ésta que estar por encima de las fabes (reponiendo en cantidades pequeñas y fría si fuera necesario).
5. Faltando media hora para finalizar, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción es de **2.30 h** con unes fabes de calidad, rectificaremos el punto de sal que siempre dependerá de la que se obtenga del compango (la carne de cerdo).
6. Una vez cocidas, trituramos las fabes añadiendo caldo de poco en poco hasta que consigamos una textura fina pero sin ser muy líquida.

Terminación

Marcamos la panceta en la plancha o sartén antiadherente hasta que esta crujiente por ambos lados. Calentemos el puré de fabada. Disponemos dentro de la hoja, puré y encima, la panceta. Terminamos con las verduras crudas y vinagreta

Valores
nutricionales
por ración

Energía

619 kcal

Hidratos de Carbono

46 g

Proteínas

32 g

Grasas

35 g





INTERPORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para la castañuela

- 1 kg de castañuela
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 cabeza de ajo
- 200 ml de soja fermentada
- 2 g de sichimi togarashi
- 4 discos de jengibre
- 100 ml aceite de brasa
- 1 manojo de cilantro

Para el curry verde de coco

- 300 ml de leche de coco
- 5 hojas de hierbabuena
- 5 hojas de cilantro
- 2 hojas de curry
- 1 Chile piquín
- 4 higos frescos

Otros

- 10 hoja de higuera
- 4 higos frescos

CASTAÑUELA BRASEADA EN HOJA DE HIGUERA CON CURRY DE COCO



Diego Guerrero
ESTRELLA MICHELÍN
Dstage Concept



Elaboración

Para La castañuela

Salpimentar la castañuela. Asar en la brasa **5 minutos** a **250 °C** sobre la parrilla. Cortar la verdura en mirepoix y poner a pochar con un poco de aceite de brasa. Añadir el cilantro, la soja fermentada, el sichimi y el jengibre. Incorporar la castañuela y cocer a fuego lento por espacio de una hora. Cocer **30 minutos**.

Para el curry verde de coco

Infusionar en la leche de coco las hojas de hierbabuena, cilantro, chile y los higos. Al final del proceso añadir las hojas de curry para que no amargue. No dejar que la infusión sobrepase los **70 °C** en ningún momento.

Terminación

Formar un tamal con la hoja de higuera, y en su interior dos castañuelas, dos láminas de higo fresco y una cucharada de salsa. Hornear en la brasa a **350 °C** durante **3 min**. Sacar y poner en una fuente. Calentar la salsa de la castañuela y templar el curry de coco. Poner en un bol las salsas. El tamal se abrirá delante del cliente y se emplatará para que éste puede apreciar los aromas de la hoja de higuera. Terminar salseando con el curry.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

358 kcal

Hidratos de Carbono

22 g

Proteínas

21 g

Grasas

20 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“La carne de cerdo tiene innumerables formas de preparación”

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g de garbanzos cocidos
- 200 g de panceta de cerdo de capa blanca cruda
- 12 gambas peladas
- 8 dientes de ajo
- 0.25 g de quindilla roja seca
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja
- Pimentón dulce

GARBANZOS CON PANCETA DE CERDO BLANCO Y GAMBAS



1h 15 min

Leonardo Rivera
Brindisa Tapas Kitchens Ltd
Londres



Elaboración

1. Blanqueamos la panceta unas tres veces. 45 min
2. Cortamos la panceta en dados.
3. En una sartén, tostamos la panceta con una pizca de aceite de oliva. Después añadimos más aceite de oliva y doramos los ajos y la quindilla seca. 15 min
4. Añadimos las gambas peladas.
5. Cuando las gambas estén casi cocidas añadimos los garbanzos y lo salteamos todo junto. 5 min

Terminación

Añadimos un toque de salsa de soja y un poco de pimiento dulce al emplatar

Valores
nutricionales
por ración

Energía

475 kcal

Hidratos de Carbono

36 g

Proteínas

28 g

Grasas

25 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g de solomillo
- 4 patatas
- 40 g de chorizo
- 80 g avellanas tostadas
- 4 paloduz
- 100 cl Jugo de carne
- 4 caramelos de regaliz

SOLOMILLO DE CERDO BLANCO CON PALODUZ Y PURÉ DE PATATA CON CHORIZO Y REGALIZ



1h 20 min

Leonardo Rivera
Brindisa Tapas Kitchens Ltd
Londres



Elaboración

1. Rallamos el paloduz y marinamos la carne con esta ralladura, pimienta y aceite.
2. Reducimos el jugo de carne a la mitad y añadimos el caramelo justo al final y ligamos el jugo. **15 min** aprox.
3. Hacemos un puré con la patata y añadimos las avellanas tostadas y picadas y el chorizo cortado a daditos y salteado previamente.
4. Cocinamos el solomillo en una sartén, lo escalopamos. **15 min**

Terminación

Montamos el plato poniendo una cucharada de puré en el fondo, el solomillo encima y salseamos con el jugo.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

392 kcal

Hidratos de Carbono

15 g

Proteínas

26 g

Grasas

25 g





INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g arroz
- 400 g butifarra
- 2 alcachofas
- 120 g setas
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 4 tomates rallados
- 100 cl mistela negra
- 800 cl caldo de cerdo

ARROZ CON BUTIFARRA, ALCACHOFAS Y SETAS DE LA TEMPORADA



1h 30 min

Leonardo Rivera
Brindisa Tapas Kitchens Ltd
Londres



Elaboración

1. Cortamos la butifarra en dados de 2 cm de grosor y la sofreímos en una paellera. Separamos la butifarra y sofreímos la alcachofa sin las hojas del exterior y cortada en 4.
2. Reservamos aparte la butifarra y la alcachofa. En la misma paella donde marcamos la butifarra sofreímos la cebolla después el ajo, añadimos el tomate rallado, reducimos y añadimos el vino mistela. Reducimos el vino a la mitad.
3. Añadimos el arroz al sofrito anterior, lo rehogamos un poco y añadimos las setas. Mojamos con el caldo y hervimos hasta que consuma hasta la mitad del líquido.

Terminación

Acabamos el arroz en el horno a 200 °C durante 10 min

Valores
nutricionales
por ración

Energía

431 kcal

Hidratos de Carbono

60 g

Proteínas

12 g

Grasas

17 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

“El Cerdo de Capa Blanca es el animal que Gastronómicamente más juego nos da en la cocina, por todo su despiece, sabor, textura e infinidad de recetas, sanas, ricas y divertidas”.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g oreja de cerdo de capa blanca cruda y bien limpia.
- 4 tostas
- 75 g de lascas de ventresca de Bonito.
- 60 g pimiento del piquillo picado.
- 250 g de tomate en dados, bien despepitado.
- 50 g azúcar moreno.
- Vinagre de módena.
- Aceite de oliva.

CANAPÉ CON OREJA CROCANTE CON BONITO Y TOMATE ACARAMELADO



Íñigo Pérez “Urrechu”
Restaurante Urrechu -Madrid



Elaboración

1. En un sauté a fuego vivo, añadimos una gota de aceite y salteamos los pimientos de piquillo y los dados de tomate, que pierda las aguas, pero que no se oscurezca; si no, estaría amargo.
2. Añadimos sal y dejamos que sude unos **3 min**, que evaporen las aguas, pero que no se pase de punto, que no se haga puré.
3. Por otro lado, en otra sartén, hacemos un caramelo con el azúcar moreno, pero sin agua, cuando salga ya la burbuja, le añadimos el tomate y piquillo salteado. Dejamos que haga caramelo y le añadimos el vinagre y el aceite, rectificamos de sal y hierbas aromáticas si se quiere y reservamos.
4. En una sartén, salteamos a fuego vivo con una pizca de ajo picadito y perejil, la oreja de Cerdo de Capa Blanca, cortada previamente en tiras finas, salteamos y costreamos.

Terminación

Encima de una tosta, colocaremos una base de tomate acaramelado, sabroso y aromatizado, encima colocaremos las lascas de ventresca de Bonito y encima la oreja crocanti.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

292 kcal

Hidratos de Carbono

23 g

Proteínas

19 g

Grasas

14 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

Para la carrillera glaseada

- 1 kg de carrilleras.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 1 cabeza de ajos.
- 10 chalotas.
- 1 ramita de romero.
- 1 ramita de tomillo.
- 10 clavos.
- 1c/s de pimienta negra en grano.
- 1 rama de canela.
- 200 cl de coñac.
- 1 botella de vino tinto.

Para la minestrone

- 30g de pasta fresca recién hecha.
- 100 g de zanahorias en brunoise.
- 100 g de champiñones.
- 100 g de cebolla.
- 25 g de apio.
- 50 g de jamón en daditos.
- 200 g de manitas de cerdo cocidas, deshuesadas y picaditas.
- 50 g lentejas cocidas, estilo tradicional.

CARRILLERA GLASEADA SOBRE MINESTRONE DE LENTEJAS



3 h

Íñigo Pérez "Urrechu"
Restaurante Urrechu -Madrid



Elaboración

1. Para la carrillera glaseada

Limpiamos las carrilleras de huesos y tendones, las doramos en aceite de oliva con sal y pimienta, y las reservamos. Aparte limpiamos las verduras, las lavamos y las troceamos, las ponemos a sofreír en el mismo aceite de las carrilleras, y las dejamos que se doren; añadimos las carrilleras, la pimienta, los clavos, la canela, las hierbas; sofreímos todo junto y añadimos el coñac; lo flambeamos y añadimos el vino tinto. Lo dejamos hervir a fuego suave, hasta que la carrillera este blanda, más o menos unas 3 h.

Retiramos las carrilleras, colamos el jugo y lo dejamos reducir hasta que tenga el espesor deseado. Lo ligamos con una nuez de mantequilla y vamos napando las carrilleras a fuego suave, hasta que adquieran el color y tono glaseado y brillante que nosotros queramos.

2. Para la minestrone

Picamos todos los ingredientes, los cocemos por separado y los juntamos en un sauté junto con las manitas y le añadimos jugo de glasear las carrilleras. Cuando esté untuoso, le añadimos la pasta fresca recién hecha y recién cocida, muy ligera, cortada en arandelas. Dejamos que todo se mezcle y reservamos. Este proceso, será como unos 20 min , lo podemos ir haciendo mientras cocemos las carrilleras, así, ganamos tiempo.

Terminación

Glaseamos todo, integramos sabores y colocamos de manera elegante en un plato. Decoraremos con bouquet de hierbas aromática frescas.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

497 kcal

Hidratos de Carbono

48 g

Proteínas

30 g

Grasas

19 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 1 Kg de solomillo de cerdo blanco
- 250 g de patata.
- 250 g de hojas de berza bien verde.
- 125 g de tocino muy picado.
- 1 diente de ajo muy picado.
- Aceite de oliva virgen.

Para la crema fina de ajo:

- 250 g de ajo pelado
- Agua
- 160 g de aceite de oliva 0,4
- 175 g de nata

SOLOMILLO DE CERDO BLANCO, TRINXAT DE BERZA, PATATAS Y CREMA FINA DE AJOS



Íñigo Pérez "Urrechu"
Restaurante Urrechu -Madrid



Elaboración

1. Cocemos las patatas en entero, con piel, añadimos sal. Unos **15 min**, dependiendo del tipo de patata. Una vez cocidas, las pelamos y las pasamos por el pasapurés, reservamos.
2. Quitamos los nervios a las hojas de berza y las cocemos en agua con sal, aceite y un poco de bicarbonato. Que no estén muy cocidas, pero tampoco crudas. **3 min**. Escurrimos y picamos las hojas de berza.
3. Mezclamos la patata pasada por el pasapurés y la berza picada.
4. Salteamos a fuego vivo el tocino con una gota de aceite y cuando esté casi crujiente, añadimos la berza y la patata. Lo rehogamos, lo vamos aplastando, hasta que tenga casi consistencia de tortilla de patatas.
5. Por otro lado, hacemos un refrito con el aceite y el ajo picadito y cuando esté dorado, lo añadimos al trinxat. Damos unas vueltas y ponemos a punto de sal. Dejamos templar y le damos forma con un corta pastas, le damos un grosor como de un dedo.
6. Para la crema de ajos, hervimos los ajos, en agua durante **10 min**, se cuele, lo metemos en el aceite durante otros **10 min**, se cuele, se mete en la nata y lo tenemos diez minutos, se tritura en la Thermomix.

Terminación

Salteamos en entero el solomillo de Cerdo de Capa Blanca, damos reposo y punto de cocción, pasamos el trinxat por la plancha y colocamos, la crema fina de ajos en el plato, encima el trinxat y encima el dado de Solomillo. Decoramos con tomillo o romero y una pizca de sal.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

353 kcal

Hidratos de Carbono

11 g

Proteínas

16 g

Grasas

17 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 4 placas de lasaña
- 4 manitas y 200 gs de carne picada
- 50 g de jamón serrano
- 1 trufa

Para cocer las manitas:

- Cebolla, ajo, puerro, zanahorias, romero, laurel, clavo y cebollino
- Un vaso de vino blanco

Para el sofrito

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 tomates pelados
- 1 cayena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

CANELÓN TRUFADO DE CERDO



1h 30 min

Daniel Yranzo
Restaurante Farándula - Zaragoza



Elaboración

1. Salpimentar las manitas bien limpias y afeitadas, dorarlas en un sartén, desglasar con vino blanco y poner en una olla exprés a cocer con agua, los vegetales y las especias durante hora y media.
2. Deshuesar las manitas y picarlas, colar la salsa, reducir y espesar ligeramente.
3. Hacer un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y el tomate, agregar la carne picada y cocinar hasta que se quede bien dorada y suelta. Entonces, agregar las manitas y un poco de la salsa para que se trabe. Afinar con sal, pimienta negra y una cayena
4. Cocer las placas de lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante. Rellenar con el guiso de manitas, al que habremos añadido la trufa rallada y el jamón en taquitos en el último momento.

Terminación

5. Calentar, emplatar, salsear y espolvorear un poco de cebollino picado

Valores
nutricionales
por ración

Energía

294 kcal

Hidratos de Carbono

19 g

Proteínas

17 g

Grasas

17 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 8 carrilleras de cerdo sin hueso
- 200 g de redaños
- Cebolla, ajo, puerro, zanahoria, laurel, romero y apio
- Un vaso de Pedro Ximénez
- 2 cucharadas de paté de aceitunas negras
- 100 g de queso de patacabra
- 100 g de boletus
- 1 cebolla
- Patata chafada, chips y hierbas frescas
- Aceite de oliva virgen

CARRILLERAS RELLENAS DE QUESO Y BOLETUS



1h

Daniel Yranzo
Restaurante Farándula - Zaragoza



Elaboración

1. Limpiar bien las fibras de las carrilleras, salpimentar y dorar en una sartén.
2. Hacer un sofrito con las verduras, agregar las carrilleras, las especias, el Pedro Ximénez, cubrir con agua caliente y cocer a fuego suave durante una hora.
3. Sacar las carrilleras, dejar que enfríen, cortar por la mitad y rellenar de un pochado de cebolla, boletus y daditos de queso. Envolver las carrilleras con los redaños, que habremos blanqueado en agua fría con vinagre, escurrido y secado. Meter al horno a 200 °C durante 15 min.
4. Colocar la salsa, agregar el paté de aceitunas, espesar y afinar de salpimiento.

Terminación

Servir las carrilleras sobre una cuchara de patata chafada, salsear y acompañar de unos chips.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

420 kcal

Hidratos de Carbono

16 g

Proteínas

22 g

Grasas

29 g



INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g de noodles
- 2 kg de jamón de cerdo para el adobo

Para la marinada

- 3 partes de aceite, 1 de vinagre de jerez, 1 de vino blanco y 1 de salsa de soja
- Ajo, mostaza, miel, clavo, pimienta negra, pimentón ahumado, curry y jengibre
- Zumo y ralladura de dos limones

Para la espuma de parmesano

- 200 ml de leche
- 300 ml de nata
- 100 g de parmesano
- 3 claras
- Una pizca de sal
- Cebolla morada, pimientos, zanahoria, cilantro, chile opcional, pimienta negra y aove

NOODLES CON JAMÓN



45-60 min
(Sin contar marinada)

Daniel Yranzo
Restaurante Farándula - Zaragoza



Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes de la marinada, introducir el jamón de cerdo y microperforar. Dejar **24 h** cogiendo los sabores de la marinada y después asar a **150 °C** durante una hora.
2. En un cazo a fuego suave, cocer la nata, la leche y la sal con el parmesano durante **15 min** sin que llegue a hervir. Triturar bien fino, colar y enfriar.
3. Mezclar con las claras, rellenar el sifón, poner al baño María y agitar de vez en cuando para repartir el calor.
4. Cocer los noodles sumergiendo **3 min** en agua recién hervida. Escurrir y saltearlos junto a las hortalizas con un poco de la marinada y unos dados de jamón de cerdo asado.

Terminación

Servir rodeando de espuma parmesano y decorando con cilantro fresco.

Valores
nutricionales
por ración

Energía

388 kcal

Hidratos de Carbono

43 g

Proteínas

20 g

Grasas

16 g





El corte de los embutidos y los jamones de cerdo blanco español

Jornadas, días y meses de cuidado y cariño en secaderos y centros de producción; atenciones continuas, caricias y desvelos para cada una de las partidas, para cada una de las piezas, hasta obtener el producto en su punto óptimo: texturas suaves y armónicas, aromas delicados, sabores intensos y complejos... El trabajo diario de un secadero, de un centro de productos elaborados, solo tiene una finalidad: la obtención de un producto en óptimo estado, listo para su consumo, preparado para su disfrute en la mejor condición posible.

Para conseguir este objetivo, las herramientas empleadas por los responsables de producción en una industria cárnica son, la selección de la materia prima, el aprendizaje de nuestros mayores, el cuidado, el cariño y la tensión continua para que todo funcione como debe funcionar y, no nos olvidemos, la combinación con las más modernas tecnologías, que nos proporcionan la garantía de calidad y de seguridad.

¿Qué obtenemos como resultado? Jamones sabrosos, firmes y jugosos; delicados, tradicionales y finísimos fiambres; complejos, variados y deliciosos embutidos... Toda una sinfonía de sabores, olores, aromas y texturas que provocan la admiración y el deseo de extraños y propios, el reconocimiento mundial de un sistema tradicional de producción.

Y estas maravillas gastronómicas tienen que ser tratadas antes de llegar a la mesa, con el mismo cariño, el mismo respeto y la misma delicadeza con la que se han tardado jornadas, días o meses en producir; sus "instrucciones de uso" deben incluir una partida de amor al producto muy importante; se ha de tratar con los mejores elementos, con cuchillos ade-

cuados y con las manos de alguien que sepa apreciar las características de la delicia que se mantiene entre ellas: la postura de respeto frente al producto, la elegancia en el corte, el cuidado en el emplatado... Todo ello nos permitirá disfrutar del mejor producto en las mejores condiciones, extraer el máximo rendimiento de estas delicias gastronómicas, aprovechar al máximo estos monumentos culinarios... Es decir, exaltar el goce del consumo de nuestros productos de cerdo blanco español.

Para llegar a este punto, la figura del Maestro Cortador cobra especial relevancia: la técnica del corte asemeja a la caricia sobre el producto; la postura y disposición del cortador recuerda a la gallarda acometida del enamorado frente a su amada; la secuencia en el emplatado nos acerca al delicado diseño de una pieza de cerámica... Y finalmente, listo para comer... ¡Uhhmm, qué delicia!



Sergio Bellido
Maestro Cortador de Jamón

Mención especial y agradecimientos



Francisco Luis Robles
Maestro Cortador de Jamón



Ricardo Rojas
Maestro Cortador de Jamón



Juan Francisco Hernández
Maestro Cortador de Jamón



Ismael Luque
El Choco



Jesús Núñez, Javier Vicente y Brais Fernández
Ibérica Food&Culture Ltd



Manuel Pérez
Casa José



Mario Sánchez
La Cabra



Antonio García
Casa José



Nicolas Modad
Brindisa Tapas Kitchen Ltd



Daniel Moya
Casa José



Francisco Pérez
El Carmen de Montesión



Rafa Wojtasik
Ayudante en Polonia



Raquel Rebaque
La Botica de Matapozuelos

Agradecimientos a:

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, ICEX España Exportación e Inversiones, Instituto Cervantes, Oficinas Económico-Comerciales y Consejerías de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de las Embajadas de España que han colaborado con INTERPORC en sus acciones de Internacionalización; todas las Organizaciones que componen la Interprofesional, por su apoyo y dedicación, a nuestro Presidente, a la Junta Directiva, al Comité Ejecutivo, al personal de INTERPORC, que ha hecho posible que este proyecto de futuro salga adelante, así como a todos los colaboradores de INTERPORC.



Nuestra estrella
de capa blanca



www.interporc.com

