

Vol. 2, No 3, 2024

BOLETIN EL CORDERO

En el segundo número, volumen 2, 2024, del Boletín “El CORDERO” de TAILAM-EP, presentamos información sobre la carne como alimento para el ser humano, las bondades nutricionales de la carne de cordero y el aporte de nutrientes de cortes al detal comúnmente disponibles en Puerto Rico. En este número compartimos información sobre como cocinar la carne de cordero, incluyendo los tiempos de cocción y temperatura y consejos de preparación de cortes al detal

Carne de Cordero: tiempo de cocción y temperatura

A la hora de preparar cordero, el tiempo y la temperatura de cocción son muy importantes para conseguir la mejor textura y sabor (características organolépticas) y el consumo de un alimento seguro. El “término de cocción de la carne”, se refiere o es el punto de cocción que la carne debe tener antes de ser consumida. Según la ALB (American Lamb Board por sus siglas en inglés), para la cocción de los diferentes cortes de carne de cordero hay que considerar varios factores como la coloración, el grosor y la temperatura interna, la temperatura del fuego, la temperatura del interior y la textura en su parte externa.

Otros recomendaciones incluyen:

1. Antes de cocinar: ponga el cordero a temperatura ambiente
2. Después de la cocción: deje reposar la carne
3. Corte siempre a contrapelo
4. No cocinar en exceso: utilice un termómetro para carne



Corte a contrapelo implica hacer el corte perpendicular al grano o en dirección en que discurren las fibras musculares. Las fibras, son similares o se asemejan a líneas o hebras largas y delgadas y generalmente se pueden ver en la superficie de la carne.

La temperatura de cocción depende del grado de preferencia del consumidor siendo las más populares medio crudo, término medio y bien cocido.

Grados de cocción y temperaturas recomendadas para carne de cordero

Grado Preferido*	Temperatura de extracción (°F)	Temperatura interna final (°F)**
Medio crudo	135	145***
Término medio	150	160
Bien cocido	160	170

* Medio crudo = medium rare, Término medio = medium, Bien cocido = well-done

** Dado que la temperatura interna de la carne cocinada aumentará, retire el cordero del fuego siempre que esté 10 grados por debajo del punto de cocción deseado.

*** Deje reposar la carne por tres minutos

EN ESTE NÚMERO

Carne de cordero: tiempo de cocción y temperatura 1

Tiempo de cocción y temperatura en 2 - 4 cortes de carne de cordero

Editores:

Neftali Lluch, PE
neftalil2012@gmail.com
Abner A. Rodríguez-Carías
Abner.rodriguez3@upr.edu
John Fernández Van Cleve, PhD.
John.fernandez1@upr.edu

Colaborador:

Agro. Gabriel Aguilu
gabrielaguilu1712@gmail.com



Medio crudo



Término medio



Bien cocido



Tiempo de cocción y temperatura en cortes de carne de cordero

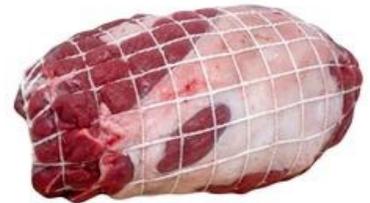
Pierna Trasera con Hueso

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
5 - 7 lbs	Asado 325°F	20–25 min/lb 25–30 min/lb 30–35 min/lb	Medio crudo 145°F Término medio 160°F Bien cocido 170°F



Pierna Trasera sin Hueso

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
4 - 7 lbs	Asado Parrilla 325°F	20–25 min/lb 25–30 min/lb 30–35 min/lb	Medio crudo 145°F Término medio 160°F Bien cocido 170°F



Chuletas de Lomo

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
1 - 1.25" grosor	Asado Parrilla Dorar	9 -12 min/lb	Medio crudo 145°F



Osobuco

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
.5 - 1 lb	Asado Estofado	1 –2 hora/lb	Término medio 160°F



Adaptado de la página web de la American Lamb Board - <https://americanlamb.com>



CHULETA FRANCESAS

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
1 - 1.25" grosor	Asado Parrilla	9 -12 min/lb	Medio crudo 145°F



COSTILLAS

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
1 - 1.25" grosor	Asado Parrilla Ahumado	9 -12 min/lb	Medio crudo 145°F



ESPALDA

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
3 - 4 lbs	Asado	20-25 min/lb	Medio crudo 145°F
	Parrilla	25-30 min/lb	Término medio 160°F
	Ahumado	30-35 min/lb	Bien cocido 170°F



CARNE MOLIDA

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
4 onzas	Asado Parrilla En salsa	6-7 min/lb	Medio crudo 145°F



Adaptado de la página web de la American Lamb Board - <https://americanlamb.com>



Además de los cortes al detal o tradicionales, el tiempo de cocción y la temperatura de otras preparaciones con carne de cordero son también de suma importancia para mejorar su sabor y textura entre otras características. Dos ejemplos de estas preparaciones son cordero en fricase y en pincho.

FRICASE DE CORDERO

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
1 - 5"	Guiso Salsa	1.5 - 2 horas	Término medio 160°F



PINCHOS CON CARNE DE CORDERO

Tamaño (peso)	Método de cocción	Tiempo de cocción	Temperatura Interna
1 - 5"	Asado Parrilla	8 - 12 min/lb	Término medio 160°F



Para beneficio de nuestros lectores presentamos en el idioma inglés los nombres de cortes y preparaciones al detal antes presentados y la fórmula de conversión de grados de temperatura Fahrenheit a Celsius y viceversa.

Español	Inglés
Pierna trasera con hueso	Bone-in leg of lamb
Pierna trasera sin hueso	Boneless leg of lamb
Chuleta de lomo	Lamb loin chops
Osobuco	Lamb shanks
Chuleta francesa	Rack of lamb
Costillas	Lamb ribs
Espalda	Lamb shoulder
Carne molida	Ground lamb
Fricase	Stew meat
Pinchos	Kabob meat

Conversión de Temperaturas de Cocción

Fahrenheit a Celsius

$^{\circ}\text{C} = 5/9(\text{F}-32)$ o $(^{\circ}\text{F} - 32)/1.8$

Celsius a Fahrenheit

$^{\circ}\text{F} = (9/5)*\text{C} + 32$ o $(^{\circ}\text{C} * 1.8) + 32$



Adaptado de la página web de la American Lamb Board - <https://americanlamb.com>

