



Vol. 2, No 4, 2024

BOLETIN EL CORDERO

En el tercer número, volumen 2, 2024, del Boletín “El CORDERO” de TAILAM-EP, presentamos información sobre el tiempo de cocción y temperatura recomendada para la preparación de cortes de carne de cordero, además, de los nombres de los diferentes grados de cocción según el tiempo y temperatura utilizados (ej. término medio, medio crudo o bien cocido). En este nuevo número presentamos algunas recetas de cocina para preparar los diferentes cortes de carne de cordero.

Costillas de Cordero a la Parrilla

A la parrilla es una de nuestras recomendaciones para la preparación del costillar del cordero. Durante la cocción y para que las puntas de los huesos no se quemen se pueden cubrir con papel aluminio.

Ingredientes

- Cordero
- Medio costillar (rack)



Marinado

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 36 onzas de jugo de uva
- 1 cebolla grande picada
- 3 pimientos verdes picados
- Cilantrillo al gusto
- ¾ cucharada de tomillo fresco
- ¾ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 6 dientes de ajo picados
- Sal al gusto



Procedimiento

Marinado

- Agregue aceite de oliva, jugo de uva, tomillo, pimienta molida, sal, ajo, pimientos y cebollas en un tazón mediano
- Mezcle todos los ingredientes
- Coloque las costillas de cordero en un recipiente hondo
- Vierta el marinado sobre las costillas de cordero.
- Asegúrese que las costillas estén cubiertas en todas sus partes
- Dejar reposar las costillas en el marinado durante al menos 4 horas

Parrilla

- Coloque la carne en la parrilla con el lado del hueso hacia las brasas durante 15 minutos
- Dar vuelta (voltearlo), salpimentar, rociar con la marinada y cocinar 10 minutos más o dependiendo del punto de cocción deseado

EN ESTE NÚMERO

| | |
|------------------------------------|---|
| Costillas de cordero a la parrilla | 1 |
| Chuletas de cordero al vino | 2 |
| Osobuco de cordero a la Tata | 3 |
| Arroz con cordero | 4 |

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



Chuletas de Cordero al Vino

Esta receta de chuletas de cordero en vino es ideal para una cena memorable (receta para seis comensales)

Ingredientes

Chuletas de cordero

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 chuletas de cordero

Salsa de vino

- 1 taza de vino tinto
- 1/3 de taza de mostaza de Dijon
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo picado
- Cilantrillo picadito al gusto

Marinado

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 36 onzas de jugo de uva
- 1 cebolla grande picada
- 3 pimientos verdes picados
- Cilantrillo al gusto
- 3/4 cucharada de tomillo fresco
- 3/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal



- Es importante monitorear la temperatura interior de cocción con un termómetro para carne; 110 °F (42 °C) término crudo, 120 °F (58 °C) término medio crudo y 145 °F (68 °C) término medio
- Una vez las chuletas se acerquen a la temperatura deseada de 5 °C de su temperatura ideal de cocción, retírelo del calor y déjelo reposar durante 10 minutos.
- A medida que la carne reposa, la temperatura interna de la misma aumenta varios grados, las fibras musculares se relajarán y el jugo que ha salido a la superficie de la carne durante la cocción comenzará a regresar al centro.
- Un trozo de carne bien reposada estará más tierna y retendrá mejor sus jugos cuando lo corte.

Procedimiento

Marinado

- Agregue el aceite de oliva, jugo de uva, tomillo, pimienta molida, sal, ajo, pimientos y cebollas en un tazón mediano
- Mezcle todos los ingredientes
- Coloque las chuletas de cordero en un recipiente hondo
- Vierta el marinado sobre las chuletas de cordero
- Asegúrese que las chuletas estén cubiertas con el marinado por todas sus partes
- Deje reposar las chuletas en el marinado durante al menos 4 horas (preferible dejarlo por una noche)

Chuletas de cordero

- Disponga de todo el marinaje
- Caliente el aceite de oliva a fuego medio en un sartén grande
- Agregue las chuletas de cordero
- Cocine a fuego a término medio alto durante 4 minutos por cada lado
- Retire las chuletas de cordero del sartén

Salsa de vino

- Agregue el vino al mismo sartén y dejar hervir
- Agregue mostaza, tomillo fresco y ajo picado
- Agregue mantequilla y mover constantemente hasta obtener una textura espesa.
- Polvoree el cilantrillo sobre la salsa



Osobuco de Cordero a la Tata

El osobuco es un corte proveniente de la pantorrilla o extremos de las patas traseras y delanteras. Este tipo de corte contienen hueso y poca grasa, y se caracteriza por que resalta el rico sabor de la carne con una textura suave. Al adquirirlo, pídale a su carnicero que corte los osobuco de cordero a la mitad en ruedas. El exponer el hueso agrega cuerpo a la salsa y hace posible el disfrutar de la médula.

Ingredientes

- 4 piezas de osobuco de cordero (3 pulgadas de grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 6 cucharadas de aceite oliva extra virgen
- 2 zanahorias cortadas en ruedas (1/2 pulgada)
- 1 cebolla cortada en cuadros
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de vino blanco
- 2 tazas de tomates enteros
- 2 cucharadas de azúcar morena
- Tallos de apio (“celery”)
- Hilo de amarrar



Preparación

- Amarre los trozos de carne con hilo para evitar que se desprenda del hueso
- Condimente la carne con sal y pimienta al gusto
- En un caldero que se pueda hornear (6 a 8 cuartos) caliente el aceite de oliva hasta que este humeando
- Coloque las piezas de carne y sofríalas hasta que se doren por ambos lados (volteando cada 12 a 15 minutos)
- Remueva los osobucos y reduzca el fuego a término medio
- Remueva los hilos y añada las zanahorias, el apio, las cebollas y el tomillo
- Sofría la carne hasta que se dore ligeramente y la cebolla este suave
- Agregue la salsa de tomate (tomates enteros), caldo de pollo, vino blanco, y dos cucharadas de azúcar morena
- Cocine hasta que hierva
- Coloque las ruedas de osobuco en la salsa (la salsa debe cubrir la carne). Si hace falta añada más caldo
- Tape el caldero y hornee a 325 grados durante 2 a 2.5 horas, hasta que la carne se despegue del hueso

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción de 2 a 2.5 horas

Tiempo total 2.15 horas a 2.45 horas

Presentación

- Mantenga la carne caliente hasta el momento de servir
- Sirva en plato hondo una porción generosa de pasta (linguini, espagueti o risotto) y encima sirve el osobuco
- Agregue queso parmesano
- Decore con verduras cocidas a gusto y salsa con el adobo de la cocción



Arroz con Cordero

La receta de arroz con cordero se puede preparar con el cuello de cordero, parte muy jugosa y sabrosa, con fricase o carne para guisar o la combinación de ambas. El cuello de cordero tiene un poco más de grasa, poca carne pero aporta un sabor excelente.

Ingredientes

- 1/2 cuello de cordero
- 1 lb de carne para fricase o para guisar
- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de caldo (al gusto)
- 5 pimientos verdes
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo molido
- 1 tomate maduro grande
- Comino molido
- 4 cubitos de pollo
- 2 sobres de sazón con pimiento y achiote
- 1 cucharadita de pique casero
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- ¼ de taza de sofrito preparado
- Cilantrillo al gusto
- Una lata pequeña de pimientos morrones



Preparación

- Troce los pimientos en corte juliana y posteriormente en en cuadritos
- Similarmente corte la cebolla y el tomate
- Coloque en una olla una cantidad adecuada de aceite y cocine el cordero previamente trozado y adobado
- Una vez la carne de cordero este dorada, agrega los pimientos, cebolla, ¼ taza de sofrito, 1 cucharadita de pique casero, 2 tazas de caldo, 4 dientes de ajo molido, tomate rallado, 4 cubitos de pollo y dos sobres de sazón
- Déjalo reducir unos cinco minutos (hirviendo) y luego añade el arroz
- De ser necesario en este momento añade un poco de caldo de manera que cubra y sobre pase el arroz
- Mezcla bien y es el momento de probar la sazón y corregir de ser necesario
- Cuando comience a secarse y ya no se ve el caldo (antes desecarse por completo) mezcle el contenido
- Tape la olla y baje el fuego a bajo durante 25 minutos
- Agregue el cilantrillo y los pimientos morrones cortados
- Tape el arroz con cordero durante 5 minutos adicionales

