



“Plato muy técnico, en el que le doy la vuelta a una receta muy fácil y tradicional como es el churrasco, aplicándole una cocción muy lenta a baja temperatura”

INGREDIENTES

Ingredientes principales

Costillar de cerdo ibérico
 1/2 L de caldo de pollo
 1 diente de ajo
 2 granos de pimienta de Sichuan
 Sal

Guarnición

16 tirabeques
 muy tiernos
 Mezclum de
 ensaladas

Aceite de frutos secos

25 g de almendras
 10 g de piñones
 10 g de pistachos

PREPARACIÓN

Cocción

Introduce en una bolsa de vacío todos los ingredientes ★¹ y cuece a 78 °C durante 12 horas ★² Transcurridas las 12 horas de cocción, si no vas a continuar en ese momento con la preparación del plato, enfría el costillar rápidamente hasta el momento de su uso y mantenlo refrigerado ★³

Abre la bolsa, deshuesa el costillar con cuidado y prepara raciones ★⁴

Aceite de frutos secos

Tuesta los frutos en el horno según su naturaleza (los piñones al ser más pequeños necesitarán menos tiempo), cubre con aceite virgen y deja reposar.

Tirabeques

Corta las puntas y las hebras de los tirabeques, lava, seca y saltea en la sartén con un poquito de aceite.

PRESENTACIÓN Y GUARNICIÓN DEL PLATO

Termina dorando la costilla en la plancha para que quede crocante. Monta el plato con los frutos secos, los tirabeque y sobre éstos, la costilla. Acompaña con *mezclum* de ensaladas.

En esta receta de Pepe Solla, encontrarás los consejos  que te damos para realizarla y disfrutar de este plato con seguridad

CONSEJOS ESTRELLA

-  **Cadena de frío:** cuando compres el costillar, llévalo lo antes posible a tu nevera para ralentizar el desarrollo de los microorganismos que pudiera contener.
-  **Tratamiento térmico:** las bacterias patógenas se desarrollan en un rango de temperaturas comprendido entre 5 y 60 °C, llamado “zona de peligro”, por lo que superar los 60 °C durante el cocinado de los alimentos los hace más seguros. Puedes utilizar un termómetro de cocina para medir la temperatura en el interior del alimento durante el cocinado.
-  **Enfriado rápido:** cuando termines de cocinar un alimento, debes enfriarlo rápidamente si no lo vas a consumir en ese momento (ej. si lo preparas por la mañana para tomar en la cena o al día siguiente). Este enfriamiento evitará la germinación de posibles esporas microbianas que pudiesen haber resistido al cocinado.
-  **Evita la recontaminación con patógenos:** una vez que se ha aplicado el calor suficiente (por encima de los 60 °C) a un alimento, los microorganismos que pudiera contener de manera natural cuando estaba crudo se habrán eliminado. Por eso es muy importante evitar que se vuelva a contaminar con microorganismos patógenos, ya que se encontrarían sin ninguna competencia para desarrollarse en ese alimento ya cocinado.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



CONCELLO DE VIGO



GADIS

Afundación