

## La carne, aliada natural de las legumbres en su Día Mundial



La [Organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y Caprino \(INTEROVIC\)](#) está llevando a cabo un programa de tres años de duración puesto en marcha con el objetivo de fomentar la presencia de las carnes de lechal, cordero y cabrito en nuestra cesta de la compra. Cuenta con el apoyo de la Unión Europea por la calidad de estas carnes y por los beneficios que reporta su producción, tanto en el plano medioambiental como en el económico y social.

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de las Legumbres**, una iniciativa de la [Organización de las Naciones Unidas](#), el encargado de alcanzar la excelencia gastronómica con las carnes de ovino y caprino, Miguel Ángel de la Cruz, ha rendido su particular homenaje a estos frutos de la tierra. Ambos configuran un pilar indiscutible de la Dieta Mediterránea y gozan del aval milenario de un consumo habitual en toda nuestra geografía.

## ***Churrasco de cordero y judiones de La Granja escabechados con crema de zanahoria***

Receta de Miguel Ángel de la Cruz, chef de restaurante La Botica de Matapozuelos, reconocida con una estrella Michelin

### **Ingredientes (4 raciones)**

-800g de churrasco de cordero

-200g de judiones de la granja

Para el escabeche:

-40g de zanahorias

-40g de apio

-40g de cebollas

-40 de puerros

- 2 hojas de laurel.

-Sal

-5 granos de clavos de especias

-200g de vino blanco

-800g de caldo de verduras

-20g de aceite de oliva virgen extra

### **Elaboración**

#### **Para el churrasco**

Sazonar los churrascos e introducir en un baño de agua en el horno a 125oC durante 3 horas aproximadamente, hasta que los huesos se separen con facilidad de la carne. Dejar enfriar y deshuesar completamente las piezas, calentar nuevamente durante 5 minutos más y prensar las piezas de carne, colocando un peso encima, para obtener una lámina lo más compacta y fina posible. Reservar.

### Para el escabeche

Trocear y saltear el conjunto de verduras en un cazo con unas gotas el aceite de oliva, añadir el vinagre y reducir a la mitad, añadir el caldo y hervir durante 1 hora a fuego lento. Añadir las especias y cocer 20 minutos más. Retirar las verduras, apartando la zanahoria y reservar el caldo resultante. Triturar la zanahoria con parte del caldo de escabeche para obtener una crema de gusto ácido.

### Para los judiones

Hidratar los judiones en agua fría durante 12 horas, escurrir y cocer en el caldo de escabeche durante 2 horas y 30 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernos, mediante un hervor suave y constante. Sazonar y reservar.

### Final y presentación

En un plato hondo disponer la pieza de cordero atemperada, sobre esta los judiones escabechados y varios puntos de crema de zanahoria. Terminar el plato añadiendo parte del caldo de escabeche.

El sector de la carne de cordero y cabrito, unido en su interprofesional, [INTEROVIC](#), con el apoyo de la Unión Europea, ha puesto en marcha una completa agenda de actividades dirigidas a fomentar el conocimiento del pastoreo tradicional y los beneficios sociales, culturales, económicos y medio ambientales que implica el consumo de estas carnes.