

Álbum de Recetas

14

sugerencias
para
cocinar

CABRITO



PROYECTO BOER

El Proyecto de Innovación "Introducción de la raza Boer sobre cabras criollas en la provincia de Ñuble", financiado por el FLA (Ministerio de Agricultura) y ejecutado por la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Concepción, tiene como objetivos El mejoramiento de la eficiencia productiva del ganado caprino de carne a través de la incorporación de la genética de la raza Boer; la exploración de los vías de comercialización y la difusión de estos resultados.

La raza Boer es originaria de Sudáfrica, con una alta especialización en la producción de carne, y su introducción sobre cabras criollas chilenas pretende elevar la calidad y cantidad de carne producida por cabritos jóvenes.

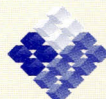
La carne de caprino en nuestro país no tiene en la actualidad vías formales de comercialización y el gran número de cabras existentes en la provincia de Ñuble produce cabritos sólo para consumo local o autoconsumo; en otros países, principalmente mediterráneos, la carne de cabrito es reconocida ampliamente por su alta calidad y sobre todo por su bajo nivel de grasas saturadas. Estas características la sitúan como un producto de élite, con un alto desarrollo de sus posibilidades culinarias. Es una idea central en el proyecto el extender el consumo de esta carne a una mayor proporción de la población, explorando vías de comercialización formales para el producto y resaltando sus características de especialidad.

Por otra parte, los estudios del proyecto determinaron un menor contenido de grasa en los cabritos híbridos Boer, comparados con los cabritos criollos puros (9% versus 12%, aproximadamente), un hecho derivado de la menor edad al sacrificio de los híbridos, debida a su mayor velocidad de crecimiento (En pruebas bedónicas, los degustadores no detectaron diferencias entre el cabrito criollo y el Boer y en ambos casos se apreció un alto nivel de aceptación de la carne (preparada a la parrilla, exclusivamente).

En su misión de exploración de mercados, el proyecto Boer ha trabajado junto a Carnes Ñuble s.a. en la presentación de nuevos cortes con la finalidad de mejorar la calidad de producto y ajustarse a los requerimientos del consumidor. También se contempla ampliar los canales de comercialización y aumentar las acciones de publicidad del producto es por ello que hemos elaborado un recetario para que Usted pueda degustar los exquisitos platos de carne de cabrito.



UNIVERSIDAD
DE
CONCEPCION



GOBIERNO DE CHILE
FUNDACION PARA LA
INNOVACION AGRARIA

LA CARNE DE CABRITO

La carne de cabrito es una carne magra y tierna ya que esta especie distribuye las grasas principalmente en la cavidad abdominal y en una proporción menor sobre y dentro de músculos. Esta característica es aún más acentuada en animales jóvenes, lo que proporciona un producto de elevada calidad y saludable.

Esta carne es similar a la carne de aves y ternera (baby beef) en niveles de proteína y energía pero ofrece sobresalientes ventajas nutricionales con relación a carnes de cerdos, vacunos y corderos.

CONSUMO DE CARNE DE CABRITO EN EL MUNDO

La carne de cabrito es un plato muy apetecido en países Mediterráneos, Asiáticos y países árabes, entre otros. En América, los principales países consumidores son México, Brasil, Argentina y Estados Unidos. La carne de cabrito se prepara según las tradiciones locales pasando por un abanico de posibilidades que van desde el cabrito adobado con aceite de oliva y especias o ajíes para luego cocinarlo al horno hasta el tradicional asado al palo o a la espada.

En Chile se cocina tradicionalmente asado a la parrilla o al palo, siendo un plato obligado de turistas que visitan nuestra precordillera y cordillera. Una de las características que han puesto esta carne en un lugar preferencial en los restaurantes internacionales es sin duda su agradable sabor, su ternura, y su bajo contenido en grasas.

PREPARACIÓN DE LA CARNE DE CABRITO

Cada corte o pieza tiene características especiales por lo que se debe seguir ciertos procedimientos de cocción según el tipo de carne que se trate. Así se sugiere lo siguiente:

Corte o pieza	Tipo de cocción
Pierna	Asado al horno
Costillar	Asado al horno
Espaldilla	Asado al horno
Bajos	Estofado, cazuela
Cuello	Estofado, cazuela, a la olla

Información proporcionada por el Proyecto "Introducción de la raza caprina Boer sobre cabras criollas en la provincia de Nuble". Fonos 42 / 208834-274294-208840

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE CABRITO

La carne de cabrito tiene ventajas comparativas frente a otras carnes como por ejemplo su alto porcentaje de proteínas y su bajo contenido calórico, como se demuestra en el siguiente cuadro.

Contenido de proteína comestible y aporte calórico de carne de diferentes especies		
Especie	Proteína (%)	Calorías (Kcal/100grs)
Cabrito	18.3	234.1
Cordero	14.4	372.0
Cerdo	13.8	436.9
Vacuno de carne	15.5	360.1
Vacuno de lechería	17.9	291.8
Ternera	19.1	194.5
Aves	21.0	219.4

Adicionalmente se ha reportado que la carne de cabrito posee un bajo índice de grasas totales en comparación con carnes provenientes de otras especies y que el porcentaje de grasas saturadas (dañinas) es muy bajo (0,79 gr. por cada 85 gr. de carne) como se muestra en la siguiente figura.

Contenido de grasa total y grasas saturadas en 85 grs de carne cocida de diferentes especies		
Especie	Grasa total (grs)	Grasas saturadas (grs)
Caprinos	2,58	0,79
Bovinos	16	6,80
Porcinos	24	8,70
Ovinos (corderos)	16	7,30
Pollos	3,5	1,10

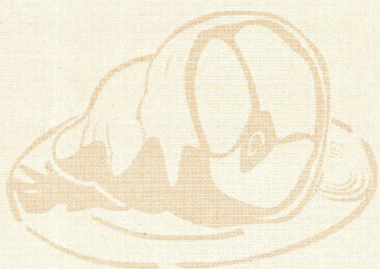
Estas características, propias de la carne de cabrito, ofrece ventajas comparativas como lo son:

ALIMENTO SANO: Alimento Proteico, bajo en calorías y **BAJO EN GRASAS SATURADAS**

ALIMENTO SEGURO: Los animales son criados a base de leche materna y pastoreo de praderas, sin uso de anabólicos o drogas que estimulen su crecimiento.

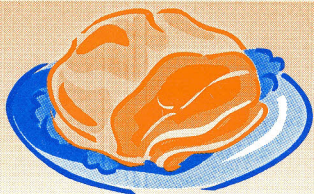
ALIMENTO DE ALTA CALIDAD ORGANOLEPTICA: Los cabritos son criados en praderas y sacrificados a un peso de 24-28 kilos lo que se obtiene a muy temprana edad proporcionando una carne con una terneza y sabor incomparables.

Recetas Chilenas



1 CABRITO MECHADO AL HORNO

(10 personas)



INGREDIENTES

- 1 ½ kg de pulpa de pierna o paleta de cabrito deshuesada
- 200 gr de tocino
- ½ Cebolla
- 5 Dientes de ajo
- ½ Taza de aceite
- 1 Limón (jugo)
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Aliñar la carne con aceite, el jugo de un limón, sal y pimienta. Haga pequeños cortes en la carne e introduzca un trozo de tocino, ajo y cebolla en cada uno para mechar. Póngala en una fuente para hornear y deje cocinar a fuego alto durante 30 minutos, luego deje 30 minutos más a fuego suave. Acompañe con papas duquesas y vino chileno.

2 CABRITO CON SALSA DE CHAMPIÑONES AL VINO (4 personas)



INGREDIENTES

- ½ kg de pulpa de pierna o paleta de cabrito deshuesada
- 2 taza de champiñones
- ½ cebolla
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de vino blanco
- 1 taza de caldo de carne
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Cortar la carne en trozos pequeños, colocar en budinera y rociar con ½ taza de vino y ½ de caldo. Coloque al horno a fuego suave por 40 minutos. En una cacerola derrita la mantequilla y agregue la cebolla y champiñones en rebanadas respectivamente, deje cocer por 10 minutos. Espolvoree luego la harina y mezcle bien, deje cocer por un minuto y agregue el vino y caldo restante. Deje cocer a fuego fuerte hasta espesar la salsa (sazone). Extienda la salsa sobre la carne y lleve al horno durante 5 minutos. Cuando la preparación esté caliente aplique la crema y caliente sin que esta hierva. Acompañe con puré de papas o arroz y vino chileno.

3

CABRITO CON CHAMPIÑONES

(4 a 5 personas)



INGREDIENTES

- 1 kg de pulpa de pierna o paleta de cabrito deshuesado
- 200 gr de tocino
- 1 Cebolla
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Tazas de caldo de carne
- 4 Taza de champiñones
- 200 gr de cilantro fresco
- ½ Litro de vino tinto
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Pique el tocino y cebolla en cuadros y frialos en un sartén. Retire tocino y cebolla del sartén, y en la manteca residual, dore la carne cortada en cuadros. Agregue la harina y deje cocer 5 minutos; a continuación agregue el caldo caliente conjuntamente con el tocino, cebolla, vino y aliños. Cocinar por 45 minutos. Luego de cocida la preparación, acompañar con los champiñones previamente salteados en mantequilla con el cilantro picado fino y vino chileno.

4

CABRITO AL VINO

(6 personas)

**INGREDIENTES**

- 1,2 Kg de pulpa de pierna o chuleta de cabrito
- 2 Cucharadas de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ Taza de salsa de soja
- $\frac{1}{2}$ Litro de vino tinto
- 1 Cucharada de harina
- 1 Atado de ciboulet
- $\frac{1}{8}$ Aceitunas negras
- Sal y pimienta a gusto

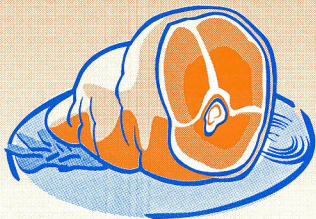
PREPARACIÓN

Marinar la carne de cabrito durante 8 horas puesta en el refrigerador o durante la noche anterior, aliñada con pimienta y salsa de soja. Una vez marinada, colocar en fuente para horno con trozos de mantequilla sobre la carne y $\frac{1}{4}$ litro de vino. Cocinar a fuego fuerte por 20 minutos, con horno previamente caliente y cuidando de rociar la carne constantemente con vino durante todo el proceso de cocción para impregnar y no dejar secar. Luego de los 20 minutos de fuego fuerte, disminuir por 25 minutos, a fuego medio agregando el vino restante mezclado con una cucharada de harina. Una vez terminada la cocción, adornar con tiras de 2 cm. de ciboulet, trozos de aceitunas descaroizadas. Acompañar con papas saltadas y vino chileno.

5

PIERNA DE CABRITO RELLENA

(6 a 7 personas)



INGREDIENTES

- 1 Pulpa de pierna de cabrito
- 1/8 kg de pulpa de cerdo
- 1/8 kg posta de vacuno
- 1/8 kg de longaniza
- ½ Marraqueta dura
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Ramito de perejil
- ½ Cebolla
- 4 Cucharadas de crema
- Sal, pimienta y comino a gusto

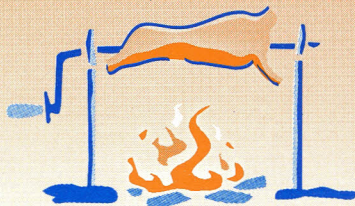
PREPARACIÓN

Moler las carnes de cerdo, vacuno y longaniza; mezclar con pan rallado, cebolla y perejil picado, crema, una cucharada de vino, sal y aliños. Deshuesar la pulpa de pierna y aliñar con sal y pimienta, luego rellenar con la pasta y atar con hilo firme. Cocinar por 50 minutos a fuego medio, rociando constantemente con el vino restante. Cortar en rebanadas, servir con ensaladas o papas doradas y acompañar con vino chileno.

6

CABRITO AL PALO

(15 a 20 personas)

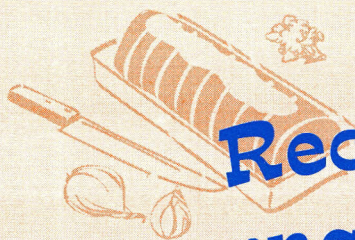


INGREDIENTES

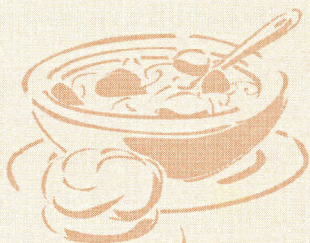
- 1 Cabrito lechón (10 kg aprox.)
- 1 Atado de cilantro
- 2 Cucharadas de perejil picado
- ½ Taza de aceite
- 4 Dientes de ajo molido
- ½ Litro de cerveza
- 1 Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de ají merquen
- ½ Taza de sal

PREPARACIÓN

Espolvoree toda la carne con sal, atravesese un palo por el centro del cabrito, tratando de estirar completamente la región de las espaldillas, costillas y pulpas con pequeños palitos perpendiculares al central. Utilice carbón vegeta, cuando el fuego esté con la llama suave, coloque el cabrito sobre dos caballetes a 60 ó 70 cm de altura sobre las brasas. Luego de 10 a 15 minutos de asado, rocíe constantemente, utilizando el atado de cilantro como aplicador, con la mezcla de perejil, aceite, ajo, comino, merquen, sal y cerveza; de modo que el asado de la carne se impregne de los aliños y adquiera un dorado característico. Asar a gusto. Acompañar con papas cocidas, ensaladas y vino chileno.



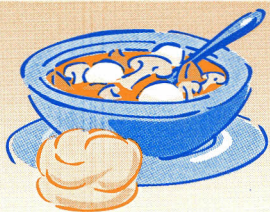
Recetas Internacionales





GOULASH DE CABRITO

(4 a 5 personas)



INGREDIENTES

- 1 kg de pulpa de pierna o paleta de cabrito, cortada en cubos pequeños
- 1 kg de cebollas
- 5 Cucharadas soperas de aceite
- 1 Pizca de paprica
- 3 Dientes de ajo molidos
- 2 Cucharadas de salsa de tomate
- $\frac{3}{4}$ Taza de agua
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Fría las cebollas en el aceite hasta que comiencen a dorarse. Agregue la pimienta y mezcle bien.

Al oscurecerse el color, agregue tres cucharadas de agua. Añada la carne, la sal, pimienta y la salsa de tomate. Tape la olla y cocine a fuego lento, por aproximadamente 2 horas o hasta que esté blando.

Puede ser servido con arroz blanco.

8 CABRITO ASADO A LAS HIERBAS (8 personas)



INGREDIENTES

- 1 Pulpa de pierna de cabrito (1.5 kilos, aprox.)
- 1 Taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 Taza de vino tinto seco
- 3 Dientes de ajo, picados
- 1 Cucharadita de hojas de romero secas
- 1 Cucharadita de hojas secas de salvia
- Sal y pimienta

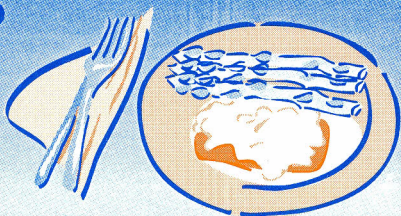
PREPARACIÓN

Mezcle el vino, aceite, ajo y especias. Junte con la pierna de cabrito en una bolsa plástica con cierre. Deje marinar en el refrigerador por unas dos horas o durante toda la noche. Colóquelo en una fuente para hornear y ponga en horno a 180 grados por 40 a 50 minutos hasta que la carne alcance 90 grados. Deje reposar por 10 minutos antes de cortar. Adornar con romero fresco, si se desea.

9

CABRITO AHUMADO AL CURRY

(14 a 16 personas)



INGREDIENTES

- 1 Cabrito de 12 kilos en cuartos
- Pasta de curry
- 4 Cebollas picadas
- 1 Cabeza de ajo, pelada
- 1 Cucharadita de sal
- 2 Ajíes verdes trozados (jalapeños)
- 1 Taza de aceite (de preferencia de maíz)

PREPARACIÓN

Confeccionar la pasta moliendo las cebollas, el ajo, la sal y los ajíes hasta que estén finamente picados. Se añade luego el aceite hasta formar una pasta espesa. Frotar la pasta sobre el cabrito cubriéndolo parejo, se pone la carne en una bolsa plástica y se deja reposar refrigerada durante toda la noche. Al sacar, se debe dejar reposar cubierta durante unos 45 minutos. Se debe preparar la parrilla con ahumador con una temperatura de 80 a 100 C°. Se cocina aproximadamente por 1-1/4 horas por cada medio kilo de peso de cada cuarto. Los cuartos anteriores estarán listos antes que los posteriores, los cuales pueden tomar hasta 10 horas dependiendo del tamaño. Una vez que está lista, saque la carne del ahumador y deje reposar por unos 15 minutos antes de servir. Acompañe con salsa para barbacoa.

10

CABRITO A LA CERVEZA

(12 personas)



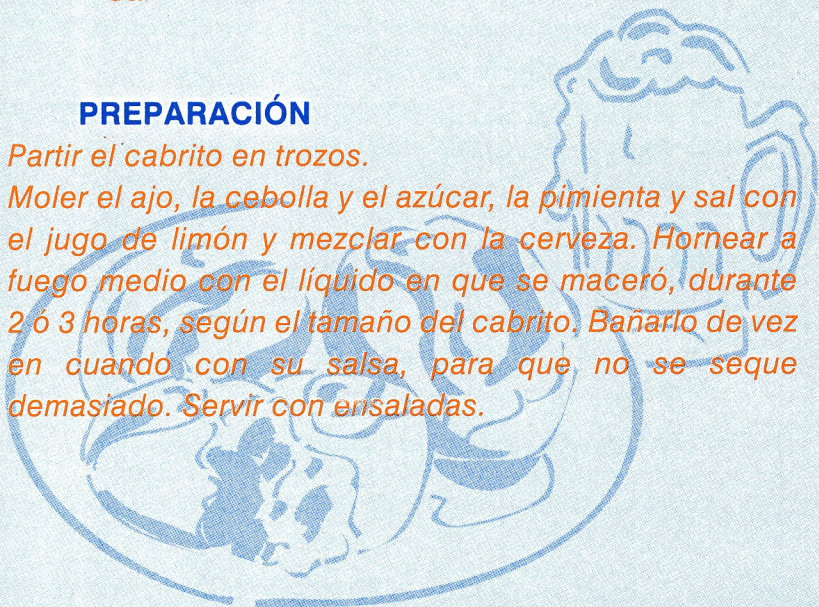
INGREDIENTES

- 1 Cabrito mediano (10 kg aprox.)
- 2 Botellas de cerveza
- 1 Cucharada sopera de pimienta
- 10 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 2 Cucharadas soperas de azúcar
- Jugo de 2 limones
- Sal

PREPARACIÓN

Partir el cabrito en trozos.

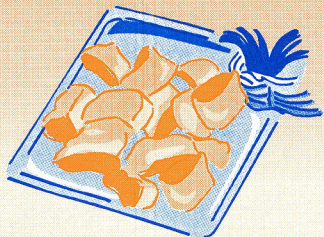
Moler el ajo, la cebolla y el azúcar, la pimienta y sal con el jugo de limón y mezclar con la cerveza. Hornear a fuego medio con el líquido en que se maceró, durante 2 ó 3 horas, según el tamaño del cabrito. Bañarlo de vez en cuando con su salsa, para que no se seque demasiado. Servir con ensaladas.



11

CABRITO A LA BARBACOA CON ENSALADA DE LIMÓN Y ALMENDRAS

(4 personas)



INGREDIENTES

- 2 Pulpas de paleta de cabrito
- 4 Dientes de ajo
- 1 Taza de hojas frescas de menta
- 1/2 Taza de aceite de oliva virgen, y sal marina

Ensalada de limón:

- 4 Limones pelados y cortados en torrejitas finas
- 6 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 Cucharada de sal de mar
- 1 Cucharada de pimienta negra recién molida
- 2 Porciones de arúgula, lavada y seca

Pesto de almendras:

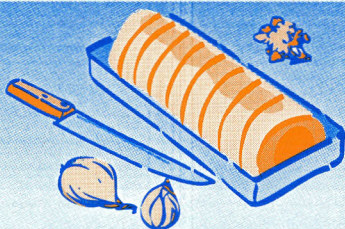
- 1 Taza de almendras blanqueadas
- 1/2 Taza de pesto de aceitunas verdes
- 1 Cucharada de torrejitas de ají rojo
- 1/4 Taza de jugo de limón
- 1/4 Taza de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

Lave y escurra las pulpas de paletas. En una juguera mezcle el ajo, las hojas de menta, la pimienta y el aceite de oliva hasta formar una pasta. Frote la pasta sobre la carne y sazone con sal. Coloque sobre la parrilla con fuego moderado y cocine, girando frecuentemente hasta lograr color rosado en hueso, por unos 45 minutos. Mientras, prepare la ensalada de limón mezclando los limones, aceite de oliva extravirgen, sal y pimienta en un bol grande. Deje a temperatura ambiente hasta el momento de servir con la carne. En una juguera mezcle las almendras, el pesto, las tiras de ají, el jugo de limón y el aceite de oliva hasta que quede espeso y cremoso.

Cuando la carne este cocinada, saque del grill y deje reposar por 10 minutos. Mezcle arúgula con la ensalada de limón y arregle en un plato. Corte la carne en tajadas de 1/4 de pulgada y arregle en el plato. Cubra con pesto de almendras y sirva.

12 CABRITO A LA CAZADORA (8 personas)

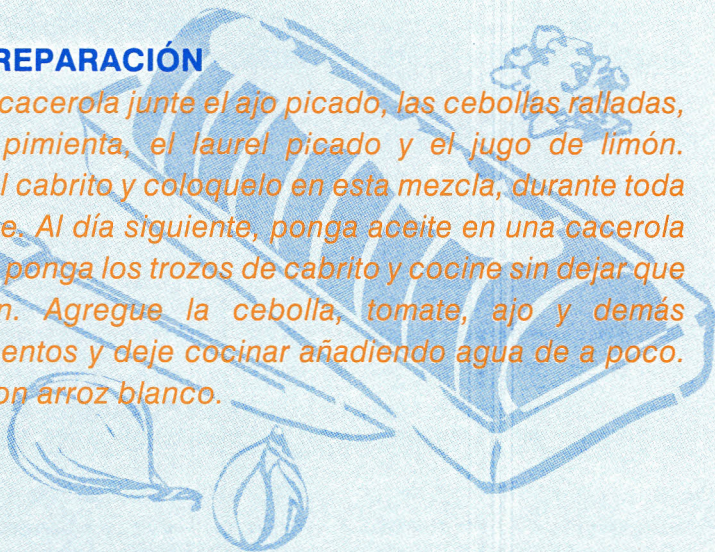


INGREDIENTES

- 1 Cabrito pequeño
- 6 Dientes de ajo
- 5 Hojas de laurel
- 2 Cebollas medianas
- 5 Tomates maduros
- 2 Limones
- Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN

En una cacerola junte el ajo picado, las cebollas ralladas, la sal, pimienta, el laurel picado y el jugo de limón. Troce el cabrito y coloquelo en esta mezcla, durante toda la noche. Al día siguiente, ponga aceite en una cacerola amplia, ponga los trozos de cabrito y cocine sin dejar que se frían. Agregue la cebolla, tomate, ajo y demás condimentos y deje cocinar añadiendo agua de a poco. Sirva con arroz blanco.



13 CABRITO RELLENO

(8 a 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 Cabrito pequeño de 5 kg
- Jugo de limón
- Ajo, pimienta y sal
- Mantequilla a gusto

Relleno

- 1 1/2 kg de carne molida
- 2 1/2 Tazas de arroz
- 1 Taza de piñones
- 1 Taza de almendras peladas

PREPARACIÓN

Comience en la víspera, limpiando el cabrito y lavándolo en agua fría. Aliñe con bastante ajo, sal y pimienta, Rocíe con jugo de limón. Al día siguiente, prepare el relleno mezclando la carne molida con los piñones y las almendras. Cocine en mantequilla y finalmente mezcle con el arroz. Agregue un poco de agua caliente y deje cocinar por unos minutos. Rellene el cabrito con esta mezcla y perfore en varios puntos con un cuchillo. Cocine en una olla de gran tamaño, reemplazando el agua en la medida que se oscurece. Cuando esté cocinado, unte el cabrito con mantequilla y lleve al horno. De vez en cuando rocíelo con el propio jugo. Si fuera necesario, agregue mantequilla. Acompañe con ensaladas frescas.

14 CABRITO ENSOPADO

(5 a 6 personas)



INGREDIENTES

- 2 kg de osobuco o medallones de cabrito
- 4 Tomates
- 1 Hoja de laurel
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla picada
- 1 Taza de vino blanco seco
- 2 Cucharadas soperas de aceite
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Pizca de mostaza en polvo
- 1 Cucharadita de pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Deje reposar la carne en agua con 2 cucharadas de vinagre durante 1 hora. Lave bien para retirar toda viscosidad. Lleve en una olla al fuego con aceite, la cebolla y los tomates, cocine por 15 minutos, añada la carne a la olla. Tape la olla y deje evaporar toda el agua. Añada la mantequilla y deje freir hasta quedar bien dorado. Agregue una taza de agua y deje cocinar a fuego lento. Agregue más agua si es necesario, hasta que esté cocinado. Debe quedar con poco caldo.

SUGERENCIAS DE VINOS



Reserva Cabernet Sauvignon 1999

Vino procedente del Valle del Cachapoal, Rancagua, elaborado con uvas cosechadas a mano en el momento óptimo de madurez, seleccionando sus racimos en los primeros días de mayo para luego continuar su crianza en roble francés. Es un vino de color rojo rubi violáceo oscuro, con gran carácter e intensos aromas a frutas rojas confitadas y chocolates, de gran cuerpo y persistente final en la boca. Como sugerencia, servir ahora o en 15 años más con la confianza que el vino se enriquecerá en todo sentido. Ideal y soberbio acompañante para carnes rojas, carnes caprinas y aves de caza.

Medalla de Oro "Catar'or Hyatt 2000"

Medalla de Plata "Vinalies, París 2001"

Medalla de Plata "Concours Mondial Bruxelles 2001"

Medalla de Bronce "The International Wine and Spirit Competition 2001"



Varietal Carménère 2000

Vino procedente del Valle del Cachapoal, Rancagua, elaborado con uvas cosechadas a mano en el momento óptimo de madurez en el mes de abril. Es un vino de color rojo rubi con tintes violáceos muy profundos, de aroma muy frutales acompañados de finas hierbas, gran cuerpo, redondo y complejo, con taninos robustos y un final prolongado.

Servir entre 18 y 19 °C acompañados de carnes rojas finas de poco condimento, carnes caprinas nuevas de cocción lenta y platos típicos chilenos como empanadas de carne cocidas lentamente en hornos de barro.

Medalla de Plata "Catar'or Hyatt 2001"



Reserva Chardonnay 1998

Vino procedente del Valle del Cachapoal, Rancagua, con uvas cosechadas a mano en el mes de abril y fermentadas en roble francés. Es un vino de precioso color amarillo dorado con suaves tonos verdosos y notas frutales que recuerdan el membrillo. De buen cuerpo y gran complejidad donde se funden bien los sabores frutales del vino con los sabores de la madera, cremoso al paladar con sabor prolongado y muy bien equilibrado. Servir de 8 a 10 °C ideal para acompañar platos finos con diferentes cremas, guisos de verduras y suaves mariscos.

Medalla de Plata "Challenge International du Vin, Francia 1999"



Varietal Sauvignon Blanc 2001

Vino procedente del Valle del Cachapoal, Rancagua, elaborado con uvas cosechadas a mano en los primeros días de marzo y utilizando levaduras seleccionadas para su fermentación. Es un vino de color amarillo pajizo brillante con tintes verdosos, aroma muy varietal, interesante y elegante. De sabor muy fresco y sabroso, balanceado y persistente. Como sugerencia, para disfrutar su frescor es mejor beberlo joven y servir entre 6 a 8 °C; ideal como aperitivo, para acompañar mariscos y platos vegetarianos.

Medalla de Plata "Catar'or Hyatt 2001"

Gentileza

Daniel Rivera N.
Ingeniero Agrónomo
Viña TUNICHE

