

## PREPARACIÓN DE DUELOS Y QUEBRANTOS.

(Guión para los alumnos)

### Material Necesario.

Placa de asar, cazuela de barro o sartén grande (preferentemente antiadherente o con buena patina)

Paleta de freír.

### Ingredientes (4 Personas)

¼ Kg. de panceta fresca

¼ Kg. de chorizo de matanza

100 g. de jamón.

4 huevos



### PROTOCOLO PRÁCTICO

#### 1.- Se calienta el recipiente a fuego suave.

El objetivo de este primer paso es comunicar a los electrones del recipiente la energía necesaria para que ésta se pueda transmitir por conducción a los alimentos.

#### 2.- Añadir la panceta troceada.

La panceta es carne de cerdo (grasa – magro) a la que se ha salado y ahumado.

*-¿Qué fenómenos se observan? ¿Qué es el fluido que ha aparecido en la sartén? ¿Por qué la carne se pardea? Compara el olor al comenzar a freír la panceta y el que percibes transcurrido unos segundos.*

La grasa que contiene este tipo de carne comienza a escapar de las células adiposas aproximadamente a 70°C, cuando las membranas celulares se rompen y pasa a la sartén

*¿Sabías qué es en la grasa dónde se concentran las moléculas que proporcionan las notas sápidas (olor y sabor) a este alimento?*

*Mide con un termómetro la temperatura de la grasa fundida.*

El objetivo de conservar la grasa de la panceta para la fritura, es el de perfumar el revuelto que se va a preparar para que resulte más sabroso y además permitir que se alcancen las altas temperaturas que las reacciones de Maillard requieren para que se desencadenen.

Aproxímate con precaución para percibir mejor el olor.

*¿Te acuerdas de las condiciones necesarias para que se produzcan al cocinar? ¿Y de los grupos químicos entre los que se realizan y los alimentos que los contienen?*

#### 3.- Añadir el chorizo y sofreír.

El chorizo es también carne de cerdo (tocino y magro) a la que se le ha sometido a un tratamiento denominado salazón para su mejor conservación

Éste consiste en el salado de la carne durante 5 días con una mezcla de sal, nitratos y otros productos que actúan como antioxidantes. Posteriormente se pica la carne y se mezcla con el resto de los ingredientes como por ejemplo los pimentones que le dan el color y sabor característicos y finalmente se procede a su embutido, escurrido y secado.

*-¿De qué color se tiñe el guiso? ¿Percibes nuevos olores al cocinar este ingrediente?*



**4.- Finalmente se añade el jamón en lonchas finas y se da una vuelta.**

El jamón serrano es otra forma de presentación de la carne del cerdo. Su preparación consiste en un complejo proceso que incluye las siguientes facetas:

- Salado
- Prensado
- Curado.

*Te recomendamos que en posteriores investigaciones culinarias te intereses por todos estos procedimientos de conservación de la carne tan típicos de nuestro entorno y que forman parte de los fiambres y por supuesto de la Gastronomía Manchega.*



**5.- Finalmente se añaden los huevos revueltos, se remueve suavemente y se espera a que cuajen.**

Ya hemos hablado antes del huevo. En esta ocasión vamos a batir la clara y la yema uniendo sus proteínas.

El proceso de desnaturalización de las proteínas de ambos componentes del huevo se inicia con el batido mecánico del huevo.

*-¿Observas que se forma espuma? ¿Sabes porqué? ¿Te da la impresión de que la mezcla aumenta su volumen?*

Esto se debe a que la clara del huevo presenta la propiedad de formar espumas. La espuma es una emulsión agua-aire y su estabilidad se debe a la ovomucina y a la conalbúmina.

Estas moléculas son tensioactivas, es decir se pueden unir por un lado al agua y por otra a la interfase que forman agua y aire, estabilizando la burbuja de aire que se produce en el proceso de batido. Esta propiedad proporcionará a nuestra preparación culinaria una mayor sensación gustativa de ligereza.

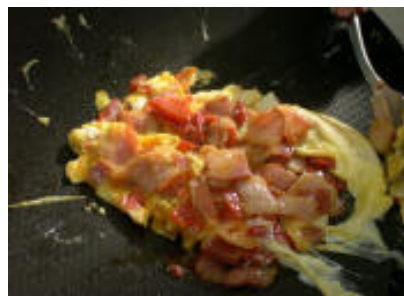
*- Observa cuidadosamente como se construyen las nuevas uniones de las cadenas polipeptídicas una vez que se han desnaturalizado de las proteínas originales, es decir como se forma el revuelto.*

Ahora se tiene que impedir, con una ligera agitación, que los filamentos peptídicos queden completamente unidos ya que lo que se pretende preparar es un “revuelto” y no una tortilla.

Se debe tener la precaución de completar el proceso de coagulación del huevo, pero debido a las altas temperaturas que se alcanzan en la sartén se debe evitar que la preparación no se “pardee” excesivamente con las reacciones de Maillard.

*- Observa que hay una parte del huevo que se resiste al proceso de desnaturalización. Se trata de una proteína llamada “ovomucina” que es termorresistente. Para desnaturalizar esta proteína se añade al proceso sal, que es un agente desnaturalizante.*

Servir caliente.



**6. Se puede acompañar de patatas fritas, pero eso ya será otra historia...**