



Sábado 8 de mayo de 2010

La cecina de Valles del Esla en el blog del Buen Vivir.....



Por Juan Luis Recio

Recetas con cecina

oo

La cecina, contra lo que podría pensarse, es un alimento con bajo nivel en grasas y alto contenido en proteínas que puede ser un auténtico protagonista en platos frescos de primavera y verano. Y dentro de ellas, nos detendremos hoy en la cecina de buey Valles del Esla que se propugna para ser incorporada a los platos frescos y ligeros propios de la época de primavera y verano. Su bajo contenido en grasas, su alto contenido en proteínas, y su versatilidad gastronómica lo convierten en una alternativa atractiva y novedosa.

La cecina Valles del Esla presenta la singularidad de elaborarse con carne de buey, lo que hace de ella un alimento único en el mundo, puesto que la mayoría de las cecinas preparadas que se distribuyen en el mercado proceden de carne de vacuno. La diferencia se hace evidente en su aspecto y, sobre todo, en el paladar. De color rojo tostado, intenso y uniforme, con tonos cereza, tiene una textura consistente y gracias a su fino veteado de grasa, en boca presenta una gran jugosidad.

La cecina de buey ofrece una gran cantidad de posibilidades para consumir en la mesa: en láminas con aceite de oliva virgen extra, en ensalada fresca de mango con rúcula, aderezada con un aliño a base de aceite, vinagre balsámico, pimienta y cebollino picado... La versatilidad gastronómica de la cecina es muy amplia y no tiene nada que envidiar a la del mejor jamón ibérico.

En primavera y verano resulta una alternativa perfecta para aperitivos o primeros platos de almuerzos y cenas ligeras, acompañándola con un buen vino blanco joven o fermentado en barrica, un rosado de sabor intenso, o un refrescante cava o champagne.

Este producto, se distribuye lonchado y envasado al vacío en paquetes de 100 grs. para una mejor conservación, y viene etiquetado con el marchio de calidad de Valles del Esla, explotación ganadera del mismo nombre desarrollada por la familia Álvarez, propietarios de Vega Sicilia y Grupo Eulen. Su precio para un paquete de 100 grs es de 6,90 €.



La casa elaboradora nos ofrece estas interesantes recetas con cecina que les pueden dar ideas para cocinar este verano:

Ensalada de cecina de buey con mango

INGREDIENTES (para cuatro personas): 200 gr. de cecina de buey, 2 mangos no demasiado maduros, un manojo de rúcola, 25 cc de aceite de cacereña, 10 cc de vinagre balsámico de jerez, pimienta, cebollino, jugo de jalapeño o tabasco.

ELABORACIÓN: Pelamos el mango y lo cortamos en láminas no demasiado gruesas. En una sartén antiadherente ponemos unas gotas de aceite para dorar, por los dos lados, las láminas de mango. Colocamos el mango según sale de la sartén, como fondo de cada plato. Una vez que tengamos la base de los cuatro platos y todavía esté templado el mango, colocamos encima de forma vertical la cecina. Coronamos el plato con unas hojas de rúcola. Para el aliño, ligamos el aceite con el vinagre, con un golpe de pimienta negra y el cebollino cortado muy fino. Finalmente lo añadimos a cada plato antes de servir y terminamos con unas gotas de jugo de jalapeño.

Nota importante: como la cecina siempre tiene un toque subido de sal por la curación, no se le debe añadir en esta receta. Podemos sustituir la rúcola por orégano fresco. Y en caso de no encontrar mango, esta misma receta se puede realizar con higos.

Cecina de buey con espárragos verdes y queso cremoso

Pelar los espárragos, dejando la cabeza entera, colocarlos en una fuente y añadir encima agua hirviendo mantenerlos en ese agua durante unos 12 minutos, escurrir. Triturar queso cremoso, tipo Arzúa Ulloa, y envolver la parte del pie de los espárragos, encima del queso envolvemos con la cecina cortada en láminas finas, tostar en una plancha y presentarlo con un punto de puré de patatas en la mesa.

Cecina de buey con tostas de pan de centeno y aceite de tomate cremoso

Se cortan rebanadas de pan de centeno, láminas finas, se tuestan y se mantienen calientes. Para la crema de tomate, triturar 100 g. de tomate maduro hasta que esté fino de textura, ir añadiendo unos 200 g. de aceite de oliva virgen extra, hasta que emulsione la mezcla. Con esta crema untamos el pan caliente y añadimos un poco de sal encima colocar la cecina cortada muy fina y tomarlo caliente.

Publicado por ALG en [02:14](#)