

Confitar

El confitado es una técnica muy antigua, que consiste básicamente en la cocción de un alimento sumergido en medio graso para que se ablande. Este método que en origen era una técnica de conservación, se puede utilizar para carnes (con mucha grasa preferentemente), pescados o vegetales, como te explicaremos en esta lección. Con estos ingredientes, te explicaremos ejemplos de confitados con los que lograremos gran jugosidad manteniendo una temperatura siempre entre 60° y 90°. Te enseñaremos algunos tipos de confitado, como el confitado directo y el confitado con “envasado al vacío”.

Preparación

Para confitar el bacalao: Tenemos dos opciones: el confitado directo o el confitado envasado al vacío. Si realizamos el confitado directo debemos introducir el bacalao en aceite a 70°, dejándolo unos 7 -8 minutos. Si realizamos el confitado del bacalao envasado al vacío, colocamos la bolsa en un roner, o en agua hirviendo a fuego suave. En ambos casos podemos aromatizar los productos antes o después del confitado. Los aromatizamos al gusto, preferiblemente secos como la pimienta, laurel, romero o tomillo, por ejemplo. Para confitar las aves: En el caso del pato, es importante que mantengamos la piel del pato, de alto contenido graso, ya que aprovechamos dicha grasa durante la cocción. Introducimos en olla o recipiente similar el aceite y los aromáticos que deseemos (ajo, pimienta, laurel, por ejemplo) para que se infusione dicho aceite antes de introducir la pieza de carne. Mantenemos una temperatura de entre 65°-75° durante su cocción, que la podemos realizar en horno, en fuego o en roner, manteniendo siempre una temperatura constante. El tiempo de cocción oscila entre las 2 y las 4 horas, hasta que la pieza alcance una textura blanda. Podemos conservar en envase hermético pasteurizado o al vacío. Para otro tipo de aves de menor tamaño, como el pichón, se reduce el tiempo de cocción, ya que se recomienda 50-60 minutos a una temperatura entre 85° y 90°, a fuego suave. -Para carne de conejo: El conejo, es una carne menos grasa, que troceamos y metemos en una olla con aromatizantes al gusto, algo de jugo de carne, y cubrimos con aceite de oliva. Le damos fuego medio alto durante unos 5 o 10 minutos. Después bajamos a fuego lento, y mantenemos una temperatura constante de 90° durante unos 50 minutos. Para confitar los boletus (o vegetales): Laminamos los boletus limpios. Podemos saltear opcionalmente o lo hervimos con la grasa a alta temperatura para que pierda su humedad. Luego bajamos fuego y confitamos durante 20-30 minutos a 65°-70°. Podemos pasteurizar al final de la cocción con 70°-80°.

Ingredientes

Normalmente se confitan carnes grasas, como la del pato, que se pueden confitar en su propia grasa, la mayor parte de ella en su piel. Aunque también podemos aplicar el confitado a determinados pescados y vegetales.

Los ingredientes que se usan en esta lección para confitar son:

Carnes grasas como la del pato, o menos grasas como la del conejo; pescados como el bacalao, y vegetales, como los boletus.

Utensilios

Ollas

Cazos

Roner

Máquina de vacío

Bolsas de vacío

Boles para baño María

Colador

Pinzas

Espumaderas

Espátulas

Instructor destacado



Jordi Cruz

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD