

Eva Hausmann y Salvador Brugués
Fotografías de Becky Lawton



Cocinar en cocotte



**Las técnicas y las recetas para preparar en casa
la mejor cocina con cazuela**





Cocinar en cocotte

Las técnicas y las recetas para preparar
en casa la mejor cocina con cazuela

Eva Hausmann y Salvador Brugués

Fotografías de Becky Lawton

Ilustraciones de Montserrat Salvat



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© **Eva Hausmann y Salvador Brugués, 2021**

© **Fotografías de Becky Lawton**

© Imagen de cubierta: **Le Creuset**

Diseño de cubierta: **Planeta Arte & Diseño**

Diseño de interior: **@twice_design**

Ilustraciones: **Montserrat Salvat**

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: noviembre de 2021

© **Editorial Planeta, S. A., 2021**

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24848-4

D. L.: B. 11.735-2021

Impresor: **Macrolibros**

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Introducción	07
Técnicas culinarias	19
Chefs	71
Experiencias	141
Cocina internacional	197
Dulces y pan	245
Índice de recetas	271
Agradecimientos	275

Técnicas culinarias

Las cazuelas de hierro fundido nos permiten infinidad de usos. En este apartado veremos un resumen de las técnicas culinarias que podemos utilizar, y daremos un breve repaso a las características de cada una, para que podamos realizar las mejores cocciones posibles.

Os enseñaremos tanto las posibilidades de las cocottes en estas diferentes técnicas como las particularidades que aporta la cocción en hierro fundido. La riqueza de utilizaciones que nos permiten las cazuelas nos ayuda a elaborar una cocina completa, gustosa y saludable.

Antes de empezar, es preciso hablar de un tema importante: la sobrecocción de los alimentos.

Cuando superamos el punto óptimo de cocción de un alimento decimos que lo hemos «sobrecocido». El resultado más visible, o en este caso degustable, de la sobrecocción es que la elaboración queda seca.

De hecho, en las cocciones en medio seco debemos evitar a toda costa esta sobrecocción, ya que, si no, las carnes y pescados nos quedarán secos e incluso correosos. En este sentido, debemos conocer bien las temperaturas de cocción para evitar este error.

Por otra parte, las cocciones en medio húmedo ayudan a evitar este posible defecto en el proceso, ya que, aunque el alimento pierda una parte importante de su propia humedad durante la cocción, al estar en contacto con algún medio húmedo —como salsa o jugos—, estos hidratarán el alimento y evitarán que la textura sea seca.

De ahí el motivo de que algunos guisados y estofados estén más sabrosos al día siguiente, ya que el reposo incorpora humedad al interior del alimento, mientras que los asados al horno, salteados u otras cocciones secas —como brasas o planchas—, al día siguiente están completamente secos y sin personalidad.

En este caso, las cocciones en cocotte en algún medio húmedo nos van a aportar elaboraciones extraordinarias, ya que la humedad que quedará en la cazuela evitará la desecación del producto.

Y un detalle importante: si queremos reservar nuestras elaboraciones para otro día, la clave higiénica es intentar enfriar la elaboración de una manera rápida y conservarla en la nevera cuando ya se haya enfriado.

Asar, bresear, cocer al horno

Asar significa cocer y, según la RAE, es hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego o la del aire caldeado, a veces rociando aquel con grasa o con algún líquido.

Existen tantos tipos de asados como cocineros, y más aún en la cocotte. Si jugamos bien nuestras cartas, nos permitirá dar un toque personal difícil de conseguir en cazuelas o bandejas de horno.

En este primer apartado trataremos dos sistemas que pueden tener similitudes, o incluso que pueden entenderse como iguales, aunque en realidad no lo son. Se trata de asar y bresear.

Si fuésemos estrictos, asar lo entenderíamos como una cocción seca, solo con la grasa del propio producto o la que nosotros incorporamos para ayudar a una cocción uniforme.

En el breseado hay adición de verduras y líquidos, como vinos, licores o caldos de diversa índole.

Otra característica que diferencia ambas técnicas es que los asados suelen ser carnes tiernas, mientras que en los breseados es común que la base sean productos más duros que necesitarán algo más de tiempo y de humedad.

Pero la verdad es que, a menudo, estos dos nombres se utilizan indistintamente.

Asar (asar en seco)

Como ya hemos mencionado, aunque en algunos casos el término es genérico, en la mayoría de las ocasiones entendemos el hecho de asar cuando cocemos un alimento al horno seco.

Recuerdo mis primeros pasos en la cocina, cuando me enseñaron que asar un pollo era cocerlo en un horno, separado de la placa de cocción con una rejilla para que no estuviera en contacto con la base de la superficie y se cociera con el calor seco del horno por toda su extensión.

La cocción en horno en un primer momento suele empezar aportando a los alimentos una temperatura alta para que la parte exterior tome un color dorado. Además, en este proceso castigamos a los posibles microorganismos que pueden estar en la parte exterior de los alimentos, a veces presentes por la previa manipulación en crudo del alimento.

A partir de ese momento, se continúa con una temperatura algo menor, o en muchos casos se reduce para que el calor penetre más tranquilamente.

En ocasiones se incorpora una bresa. Haciéndolo así, podríamos decir que mezclamos asar (que en principio sería el alimento solo) con bresear, pues ya incorporamos elementos externos, normalmente con el fin de proporcionar humedad y evitar que el alimento quede seco.

En el caso de las cocottes, tenemos dos posibilidades que pueden combinarse según el momento:

1. Cocinar siempre con el recipiente destapado.
2. En algún momento, cubrir el alimento con la tapa a fin de mantener un calor y una humedad estables dentro de la cazuela.

Nosotros recomendamos tapar la cocotte para buscar el máximo sabor. Es verdad que, cuando la tapamos, el grado de humedad interno suele ser alto y las piezas no

quedarán extremadamente crujientes al principio, pero de esta manera no se van a pasar o sobrecocer.

Además, siempre podemos dar un golpe de calor final sin tapa para buscar el crujiente de una forma muy rápida y segura.

Existe la posibilidad de cocer en la cazuela con fuego directo, o mejor dicho, con calor directo, a través de cocinas de inducción, vitrocerámicas, fuegos o incluso brasas o kamados.

Este sistema se utiliza para buscar un resultado similar, y adopta el nombre de rustir, con esa polivalencia de horno o fuego. De esta manera, a veces el calor llega desde diferentes puntos (brasa/kamado u horno), pero en otras ocasiones solo llega desde la parte inferior del elemento de cocción (fuego, inducción o vitrocerámica).

Verduras asadas

Ingredientes para 4 personas

Romero u otras hierbas frescas

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Verduras variadas según mercado:

Patatas variadas (violeta, agria, monalisa...)

Cebollas (tierna, chalotas, platillo, moradas...)

Ajos tiernos y ajos blancos

Calabacín (verde, blanco, mini...)

Remolacha

Calabaza

Setas (champiñones, portobello, boletus...)

Tomates cherry

Nabos

Espárragos

Agua

Salsa jang o salsa de soja ecológica

Elaboración

Preparar un aceite de romero picando las hierbas y mezclando con un buen aceite de oliva virgen y sal. Reservar para la parte final.

Limpiar todas las verduras y cortar de formas diferentes. Colocar las verduras de manera irregular en una cocotte baja. Salpimentar e incorporar las hierbas frescas. Añadir el agua y la soja.

Meter en el horno, precalentado a 150 °C, 40 minutos. Retirar.

Precalentar el horno a 190 °C. Incorporar nuevamente la cazuela, esta vez sin tapar, y aliñar la verdura con un poco de aceite de hierbas (reservar para el final).

Cocinar unos 10 minutos hasta que la verdura adquiera un color marcado. Servir aliñado con aceite de romero/hierbas.







Pato con cítricos

Ingredientes para 4 personas

Pato
Sal y pimienta negra
2 cebollas
1 zanahoria
2 tomates
4 dientes de ajo
Cítricos variados: naranjas, mandarinas, pomelos, naranjas sanguinas, limones, limas...
1 rama de canela
200 g de vino rancio
100 g de apio
100 g de puerro
Jengibre
Hierba luisa
Aceite de oliva suave

Para la salsa de mandarina

25 g de vinagre
50 g de azúcar
El jugo de 1 naranja

Elaboración

Limpiar el pato y salpimentar generosamente tanto la parte exterior como la interior. Colocar el pato en la cocotte e incorporar las cebollas, la zanahoria, los tomates, los ajos, las naranjas y el resto de los cítricos, todo troceado. Añadir la canela y el vino rancio.

Cocer en horno a 180 °C con tapa durante 2 horas y 30 minutos.

En la parte final, subir el horno a 190 °C y dejar la cazuela destapada, ahora sí, para que el pato quede con la piel crujiente. Retirar el pato y mantener caliente.

Colar la salsa y desgrasar la parte superior, que quedará muy llena de grasa.

Limpiar la cazuela, realizar un caramelo dentro con el azúcar y desglasar con vinagre y después con el jugo de otra naranja. Dejar reducir e incorporar la salsa del pato. Si es necesario, ligar con un poco de harina de maíz.

Servir el pato con la salsa.

Opcionalmente, se puede escaldar y enfriar en un baño María de agua fría 3 veces el pato el día anterior y dejarlo en la nevera para que la piel quede algo más crujiente.



Brasear o bresear

Es el método de cocción ideal para las cazuelas de hierro, ya que le aportan un toque de personalidad único.

El braseado, que en muchas ocasiones también se denomina breseado (de bresa), es una técnica de cocción que combina una primera parte de mucha intensidad de calor en seco en un marcado previo de la carne, para que esta y las verduras adquieran potencia gustativa, y una segunda parte más suave donde la humedad estabiliza la temperatura de cocción y se convierte en un proceso más lento que busca que las carnes duras vayan quedando tiernas, melosas.

De hecho, podríamos entender brasear como la cocción de un alimento en un ambiente húmedo y cerrado en el que sus propios jugos aportan sabor a la elaboración, aunque en muchas ocasiones —sobre todo en alimentos duros—, se incorporan otros elementos líquidos como vinos, caldos o fondos.

El hecho de tener la posibilidad de cocinar en un recipiente que aporte temperatura estable y que, al estar cerrado, haga que los líquidos de la cocción vayan cocinando y al mismo tiempo enriqueciéndose del gusto del producto principal, lo que evita la desecación —junto con el hecho de que la cocción sea suave y constante, con lo que se evita la sobrecocción involuntaria del alimento—, hace de esta técnica ancestral una maravilla para la cocina clásica.

Los alimentos duros, como las piezas de ternera, buey o incluso algunas aves, son ideales para este tipo de cocción, pero también podemos brasear verduras, que podría ser el equivalente de asar verduras.

En el braseado, el recipiente debe ser hermético.

Existen dos formas de cocción: fuego directo o combinar la primera parte en el fuego y la segunda en el horno. El proceso más habitual es el siguiente:

1. Dorar la carne.
2. Retirar y, en el mismo aceite, rehogar las verduras (el tomate siempre en el último momento, para que las verduras no queden hervidas por su aporte de agua).
3. Incorporar la carne dorada, mojar con vino y reducir.
4. Mojar con caldo y cocinar a temperatura suave en horno o fuego.
5. Cuando casi esté cocinado, dejar enfriar en el caldo.
6. Separar la carne y colar el jugo; si es necesario, reducir y ligar.
7. Cortar la carne y calentar suavemente en la salsa obtenida.

También podemos reservar la carne en caliente, preparar la salsa y cortar en caliente, pero en este caso el corte suele ser más difícil, ya que podemos cortar de una manera más correcta, con el mismo grosor y siguiendo la forma de la pieza de un modo más natural.