

# Recetas de aves para triunfar esta Navidad y en cualquier festividad

## Platos tradicionales y propuestas clásicas fáciles de preparar en casa

*Barcelona, 17 de noviembre de 2021.*- Si hay una vianda que no ha faltado nunca en las comidas de los días más señalados, tanto de nuestra cultura gastronómica como de otras de todo el mundo, son las aves. Los grandes chefs las han reservado para el punto culminante en los grandes banquetes y las han incorporado a la alta gastronomía con elaboraciones míticas. Aún en la actualidad los chefs modernos siguen explorando nuevas formas de crear preparaciones con ave, con texturas y sabores sorprendentes.

En casa, las aves han sido siempre el plato central de toda celebración: en las festividades, los domingos y especialmente en Navidad y Fin de Año. Es una costumbre ancestral que ha sobrevivido al paso del tiempo y a los cambios en el estilo de vida. Cocinar un ave de forma especial, presentarla a la mesa y servirla es parte del ritual de la celebración con la familia y los amigos.

En la cocina de las grandes ocasiones, el ave de corral es una pieza que gana en versatilidad y vistosidad y que nos permite elaborar platos suntuosos y sabrosos con una carne ligera al paladar, que tiene además la ventaja de ser muy digestible. Por ello, desde la Federación Avícola Catalana te proponemos ideas de preparaciones con aves criadas por nuestros avicultores, que encontrarás fácilmente en el mercado o en tu establecimiento de confianza, o que puedes encargar. Se trata de recetas tradicionales y platos clásicos hechos con ingredientes naturales, que te permitirán dar un toque de sofisticación a tus comidas y sorprender a los comensales más exigentes.

### Capón relleno

Elige un capón de unos tres kilos y medio y pide en la carnicería que la abran por detrás y retiren la carcasa. Prepara el relleno salteando en la sartén medio kilo de carne, entre carne magra cortada o picada y salchichas troceadas y añade al final un cuarto de kilo de frutos secos variados, como ciruelas, orejones, dátiles... Sazona el capón por dentro y por fuera, rellena con el preparado anterior y cose la abertura de la espalda. Pon aceite o manteca en una cazuela honda de base gruesa y fríe la pieza por todos los lados. Cuece a fuego medio. Luego incorpora hojas de laurel, un par de ramas de canela partidas, un chorro de coñac y uno de vino blanco. Tapa la cazuela y deja cocer el capón unas dos horas a fuego moderado, cubriendo de vez en cuando el ave con el jugo de la cocción. Si quieres dorar la piel un poco, termina de cocer en el horno con la cazuela destapada. Sirve el capón entero, si lo deseas con una guarnición de patatas pequeñas, con el jugo aparte previamente pasado por el tamiz o colador. Obtendrás unas ocho raciones.

*Preparación inspirada en la receta de Capón relleno, Corpus de la Cocina Catalana.*

*Imagen: Capón relleno. AdobeStock.*



## Pularda en salsa Suprema

Te proponemos una preparación de la cocina clásica francesa que permite disfrutar plenamente de la ternura y melosidad de la carne de la pularda, posiblemente la más fina de todas las carnes de aves de corral. A pesar de la sofisticación de esta receta, es realmente fácil de hacer, sólo hay que preparar adecuadamente la *velouté* que es la base de la salsa Suprema.

Introduce la pularda entera en una cazuela grande con agua fría y llévala a ebullición durante dos minutos. Enfríala enseguida con agua y escúrrela. Pon en la cazuela hortalizas troceadas, una cebolla partida con un par de clavos de olor clavados y un ramillete de hierbas. Frota la piel de la pularda con la pulpa de un limón y colócala en la cazuela, sobre las verduras. Sazona, vierte 3 litros de caldo de ave y hierve a fuego lento durante poco menos de una hora y media. Prepara un *roux blanco* con mantequilla y harina. A esta base añade el jugo de la cocción de la pularda para hacer la *velouté* y cuando se haya reducido incorpora nata líquida yazona con sal y pimienta. Cuando sea el momento de servir, dispón la pularda troceada en una bandeja, cubre con la salsa y espolvorea con eneldo picado. Se puede acompañar con un arroz *pilaf* aromatizado a tu gusto.



*Esta receta se puede encontrar en un gran número de libros y blogs dedicados a la cocina francesa clásica. También en diversas publicaciones de Auguste Escoffier y Paul Bocuse.*

*Imagen: Pularda en salsa Suprema. AdobeStock.*

## Codornices en sarcófago o en cesto

En Cataluña, especialmente en las comarcas de Lleida, la codorniz se consume con frecuencia y en nuestra tradición gastronómica se encuentran recetas de todo tipo con este ave. Para una ocasión tan especial como las comidas de Navidad os proponemos un plato sofisticado elaborado con codornices, foie gras y trufa, que quedó inmortalizado en la novela *El Festín de Babette* de Isak Dinesen.



La receta debe su nombre al receptáculo de hojaldre que contiene cada codorniz individualmente. Este “sarcófago” o “cesto” se puede elaborar en casa cortando círculos de masa de hojaldre, horneándolos hasta que suban bien y vaciándolos del centro con un cuchillo para crear una especie de cesta. También puedes comprar volovanes ya hechos.

En la carnicería o pollería pide que te preparen bien las codornices, quitándoles la cabeza y la carcasa. Pónlas en adobo durante medio día con zumo de naranja, vino blanco, ajos, cebolla y hierbas provenzales. Después rellena con foie gras y trufa rallada y cóselas para que recuperen

la forma original. Salpimienta y dora en una sartén con aceite aromatizado con trufa. Calienta el horno a 180 grados y ásalas entre 20 y 30 minutos. Mientras, prepara una salsa de vino con mantequilla, champiñones, chalotas y ajos, todo cortado. Añade vino tinto, unos 20 cl por codorniz, salpimienta y deja reducir a fuego lento. Retira el hilo a las codornices, pónlas dentro de las cestas de hojaldre y hornea 5 minutos. Sírvelas cubriendo previamente cada codorniz con la salsa.

*En la red puedes encontrar diversas variantes de esta receta.*

*Imagen: Codorniz en sarcófago. Cedida: @homocoquus.*

### **Pavo asado con castañas**

El pavo es, por su tamaño, un plato de gran vistosidad y nunca faltaba en los banquetes más exclusivos de finales del siglo XIX y principios del XX. Al ser un ave muy magra, es conveniente untar la pieza con grasa o albardarla y rellenarla con ingredientes que aporten humedad a la carne. Podemos elegir un pavo hembra, que suelen pesar unos cuatro kilos. Primero preparamos el relleno con jamón a dados, salchichas o longanizas frescas cortadas, frutos secos como ciruelas sin hueso y orejones, unos cuantos piñones y una buena cantidad de castañas cocidas y peladas. También puedes añadir trocitos de trufa o frutas y otros ingredientes a tu gusto. Fríe los ingredientes en aceite o manteca a fuego vivo, empezando por las carnes y añadiendo sal, pimienta, canela en polvo y vino rancio. Sala bien el pavo por dentro y remoja con el mismo vino que hayas usado para el relleno. Llena bien el ave con el relleno, cierra los dos extremos con hilo de cocina, sala por fuera y ponla en el horno en una bandeja honda con aceite o manteca, canela y hierbas. Remójala durante la cocción, que debe ser larga, con agua y vino. Se puede trincar en la mesa o antes de servir, fileteando pechugas y muslos, y emplatar acompañado del relleno y de algún elemento fresco como una ensalada o una compota de manzanas o frutos rojos.



*Receta inspirada en el Pavo asado a la catalana de Ignasi Domènech, publicada en Àpats.*

*Imagen: Pavo asado con castañas. AdobeStock.*

### **Pintada a la catalana**

Los platos elaborados con pintada o gallina de Guinea tienen una larga tradición en la cocina europea y se encuentran entre los más refinados de la cocina de las aves de corral. La Pintada a la Catalana es curiosamente una receta de origen francés donde la cocción se completa con una rica salsa que combina perfectamente con la carne firme y seca de la pintada.

Con pocos ingredientes se obtiene un plato sabroso y muy refinado: la pintada se cuece en el horno bien cubierta de tocino -lo que se llama albardar- para que no se seque. Mientras, pela los dientes de dos cabezas de ajos y también tres limones. De dos de ellos separa los gajos y el otro córtalo en rodajas. Blanquea las piezas de limón



durante un minuto y los ajos, un poco más. Una vez asada la pintada, trocéala descartando la carcasa y reserva los cortes buenos. Desglasa la bandeja de la cocción con vino, añade la carcasa del ave y 200 ml de caldo de carne, bien concentrado. Cuece 10 minutos y cuela la salsa. Pon al fuego con los ajos y el limón dentro, salpimenta y cuece unos minutos. Agrega los trozos de pintada y sigue la cocción a fuego lento hasta que todo esté bien caliente. Sirve en una bandeja con su salsa y acompaña con patatitas al horno o arroz *pilaf*.

*Receta de Didier Banyols, publicada en Larousse Gastronomique.*

*Imagen: Pintada a la catalana con pimienta. Alamy.*

---

### Enlace para descarga de las imágenes del artículo:

<https://we.tl/t-NSh3vY2IQg>

### Fuentes bibliográficas:

- *Corpus de la cuina catalana*, Institut Català de la Cuina. Columna Edicions. Ed. 2006.
- *Àpats*, Ignasi Domènech i Puigcercós. Cossetània Edicions. Ed. 2009.
- *Mi Cocina*, Auguste Escoffier. Plutón Ediciones. Ed. 2012.
- *Larousse Gastronomique en Español*. Larousse. Ed. 2019.

### Recursos de terminología de cocina y gastronomía:

- TERMCAT. Diccionario en línea basado en el *Argot culinari i gastronòmic* de Josep M. Daró. Castellano, catalán y francés: <https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/184>

---

### Sobre la FAC

La Federación Avícola Catalana (FAC), con más de 40 años de vida y más de 300 socios a lo largo de toda la geografía catalana, representa al sector avícola ante la Administración y ante la sociedad, promueve y defiende la forma de producción según los altos estándares de calidad de la Unión Europea.

Los socios de la FAC son empresarios, cualquiera que sea su personalidad jurídica, del sector avícola, el cual tiene una gran diversidad de actividades y producciones que dan servicio a lo que finalmente será la obtención de los alimentos: huevos y carne de ave.

Más información: [www.federacioavicola.org](http://www.federacioavicola.org)

Síguenos:

