

Cachopo, milanesa y otros empanados: sabrosa familia

Las primeras noticias conocidas sobre el **cachopo** asturiano o cachopu las recoge el doctor **Gaspar Casal**, a principios del siglo XVIII. Posteriormente, en El libro de cocina publicado por la gastronoma **Adela Garrido** en 1938, el plato apareció bajo la denominación de [filete a la asturiana](#). Como señala el crítico gastronómico **José Ignacio Gracia Noriega**, “el cachopo era un plato antiguo y de sobra conocido por la burguesía asturiana desde comienzos del siglo XX”.

El Bar Pelayo y la popularización del cachopo

Por su parte, el gastrónomo **Eduardo Méndez Riestra** sostiene que los cachopos se conocieron gracias al desaparecido **Bar Pelayo**, en la ciudad de **Oviedo**. Corrían los años 40 del siglo pasado cuando la cocinera de este restaurante, de nombre **Olvido Álvarez**, popularizó el famoso filetón. Dos décadas después, **Enedina Rodríguez**, hermana del propietario, lo difundió aún más y así fue calando a partir de los años 60 en otros locales del Principado y de ahí al mundo.



Bar Pelayo, en la ciudad de Oviedo

El boom del cachopo en la era moderna

Aunque el cachopo siempre ha sido un plato reconocible, sencillo y sabroso, el boom le llegaría cuando a partir de 2012 la llamada **Guía del Cachopo** comenzó a celebrar su célebre concurso para seleccionar los mejores. Este concurso evalúa cachopos en categorías nacional e internacional, y también en cada comunidad autónoma, incluyendo modalidades veganas, celíaco y de pescado. Los participantes deben demostrar ante un jurado especializado las virtudes de este plato estrella de la **cocina asturiana** en aspectos como la calidad de la carne, el empanado, la guarnición, la presentación y la originalidad del plato.



Variaciones y rellenos del cachopo

En su **Diccionario de cocina y gastronomía de Asturias** (Ediciones Trea), **Méndez Riestra** explica el término **cachopo**, que la RAE define como “tronco seco y hueco de árbol”, relacionándolo con su característica primordial: el relleno. Tradicionalmente, el cachopo se rellena con queso, jamón y espárragos, pero las variaciones actuales incluyen morcilla de arroz y pimientos del piquillo, dulce de manzana y queso de Cabrales, o chosco (embutido) de Tineo y queso de cabra. Originalmente, el plato se pasaba inicialmente por la sartén y

se remataba en la cazuela con una guarnición salseada de arbeyos (guisantes), champiñones y pimiento morrón.

Lo cierto es que la carne empanados siempre ha tenido una cierta mala fama entre las gentes de la restauración y es así porque se cuestiona, de manera general, que se preparan con carne de escasa categoría, por la baja calidad del aceite que se utiliza en su elaboración y también porque se suele servir demasiado graso.

La receta del cachopo, que representa un ejemplo más de la cocina de aprovechamiento, provoca cierto debate en cuanto a su paternidad. Lo que para muchos es un plato de culto y tradicional del Principado, para otros no es más que un simple bocado de batalla y los hay que hasta lo comparan con otros similares, y es que la familia es amplia y además muy sabrosa.

El wienerschnitzel, un sencillo escalope de carne de ternera, es el plato más conocido de la gastronomía austríaca. Más hacia el Este, otras recetas guardan bastante parecido, como el **schabowy**, típico de Polonia, o el **pozharsky**, de origen ruso. En el caso del plato polaco se utiliza carne de cerdo, que a veces se sustituye por una buena carne de ternera, que se enharina, se pasa por huevo y se empana.

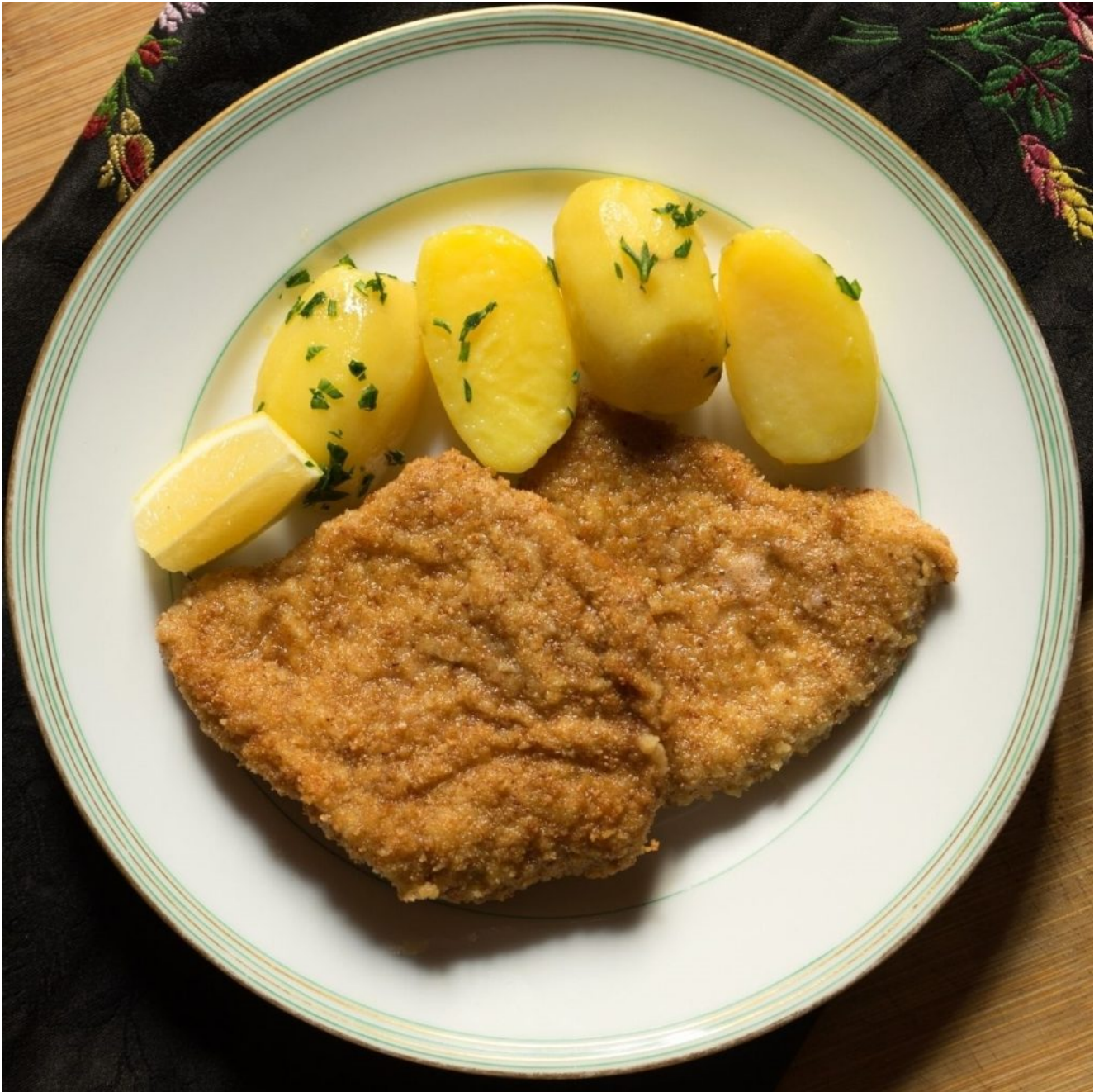
La cotoletta alla milanese se elabora también con una buena carne de ternera, que se enharina, se pasa por huevo y se empana.

La milanesa argentina es heredera del plato italiano, receta que llevaron los migrantes trasalpinos hasta América Latina. En Argentina es tremendamente popular y se aplica a cualquier preparación que incluya el empanado.

Tonkatsu japonés. Ton significa cerdo y katsu chuleta. En este plato, el protagonismo se lo lleva el cerdo y no la ternera, pero por lo demás su preparación es casi idéntica al resto de empanados.

El francés cordon bleu (cordón azul) se prepara tradicionalmente con carne de ternera, pero ha evolucionado hasta encontrarlo de pechugas de pollo o de otros tipos de carne. Su relleno tradicional es de jamón cocido y queso, manteniendo la ortodoxia de harina, huevo y pan rallado.

El sanjacobó, todo un clásico de la gastronomía española, es un empanado de jamón cocido y queso, rebozado y posteriormente frito. De él se apunta que se servía en albergues y posadas durante el Camino de Santiago a los peregrinos. Razón por la que también tiene ese nombre, ya que Jacobo y Santiago (al igual que Yago y Jaime) derivan del hebreo Yakov.



El wienerschnitzel



La cotoletta alla milanese



La Milanesa argentina



El Flamenquín



El cordon Bleu francés

El flamenquín. Las recetas originales incluyen carne de cerdo, más barata y más frecuente que la de ternera o vaca. Su paternidad se la disputan entre la localidad cordobesa de Bujalance y la jienense de Andújar, donde se arguye que se creó el flamenquín en el año 1939 en el bar Madrid-Sevilla y que de ahí saltaría a Bujalance. Una teoría sostiene que se les llama así por su similitud con el flamenco, que abunda en las orillas del Guadalquivir, por esa rigidez y porte. Otras derivan del color tostado y rubio que tiene este frito, que se asemejaría a los colonos flamencos que llegaron durante el reinado de Carlos III para repoblar Sierra Morena.

La universalidad de este plato también tiene su reflejo en Canarias. Pero antes de lanzarse a esta aventura gastronómica hay que dejar un buen hueco en el estómago.

Cachopos destacados en Canarias

En Canarias, diversos restaurantes ofrecen versiones destacadas del cachopo:



Cachopo Wine & Cheese



Cachopo Fogón Cho Edu



Milanesa argentina en Taberna Puerto Libre

- **Mesón Restaurante Don Pelayo**, calle Benavides, 30, Santa Cruz de Tenerife (tfnos.: 922 27 11 59/ 922 2419 66/ 646

021 510) brinda un cachopo como manda la ortodoxia, según los cánones de dos asturianos que veneran a la Virgen de Covadonga: Vicente y José. A lo largo y lo ancho un fino empanado para una carne de ternera, de la parte de la bola, de primera calidad e ideal para este plato, cómo también el relleno de queso de vaca, que se funde manteniendo su suavidad sin llegar a derretirse, jugosa, como también el jamón ibérico. De guarnición, unas papas fritas.

- **Wine & Cheese**, calle San Francisco, 28. Santa Cruz de Tenerife (tfno.: 654 132 558). Chema Vicente, de origen leonés y vecino de Asturias, es un apasionado defensor de la cocina tradicional. El cachopo que sirven en este local se prepara a partir de solomillo de vaca, además de jamón, un queso suave y una farsa de espinacas y boletus, y frito en la sartén, nada de freidora industrial.
- **Fogón Cho Edu Restaurante**, Enlace Autopista-La Hidalga, TF-281, número 35, junto a El Volcán, en Arafo (tfno.: [685 543 910](tel:685543910)), se muy estar orgulloso de su cachopo de carne de ternera asturiana y relleno de jamón ibérico, queso especial para fundir, jamón ahumado, crema de setas y Cabrales, con una guarnición de papas fritas y pimientos de piquillo.
- **Taberna El Txupinazo**, en la calle Berna, s/n, de Los Cristianos, Arona (tfno.: [648 004 877 – 822 143 789](tel:648004877-822143789)) cocina un cachopo de carne de ternera con un relleno de paleta de jamón curada, queso Idiazabal, queso Ronkari azul y queso semicurado, acompañado por una guarnición de papas panaderas y pimientos.
- **Taberna Iruña**, Paseo Cándido García San Juan, 2 (junto al Casino Playa Las Arenas), Costa Adeje, (tfno.: [922 535 485](tel:922535485)) también repite el cachopo de ternera con un relleno de paleta de jamón curada, queso Idiazabal, queso Ronkari azul no y queso semicurado, acompañado por una guarnición de papas panaderas y pimientos.
- **Tasca La Comarca**, Camino San Miguel de Geneto, 147, La

Laguna (tfno.: 922 24 04 89), donde tienen en carta un cachopo, el plato más demandado, elaborado con carne de ternera bien empanada que envuelve un relleno de jamón de recebo y un queso semicurado, y como guarnición papas fritas y pimientos.

- **Taberna Puerto Libre**, calle Carmen Monteverde, 50, Santa Cruz de Tenerife (tfno.: 693 541 163), local regentado por el argentino Luis Guilmezian, brinda a sus clientes un plato de la culminaría de su país: la milanesa, plato que prepara con una pieza de carne de ternera, lomo bajo, que empana y a la que añade una salsa de tomate de albahaca, abundante queso mozzarella y su correspondiente guarnición de papas fritas.
- **Restaurante Grill Sabor**, Carretera Los Castillos, Arucas, Gran Canaria. (tfno.: 634 72 80 00) ofrece un cachopo de ternera gallega, pero singular, con un relleno a base de sobrasada, jamón serrano, queso ahumado canario y miel de caña.
- **Pablo's Ecoburgers**, calle General Vives, 54, El Puerto, Las Palmas de Gran Canaria (tfno.: [928 27 86 99](tel:928278699)), brinda un cachopo a partir de una carne molida de chuletón de frisona asturiana, relleno de tomate de ojo de buey y queso cheddar (ahumado bajo campana) y una guarnición de papas fritas con mostaza y ketchup.
- **Puerto Astur**, en calle Secretario Artilles, nº 49, Las Palmas de Gran Canaria (tfno.: [828 131 298](tel:828131298)), presenta dos opciones. Un cachopo de carne de solomillo de ternera asturiana, relleno de chorizo de Teror y queso gouda y una guarnición de crujiente de papa con cebolla de puerro y otro de merluza asturiana, relleno de langostino salvaje con salsa kimchi y jambal, con una guarnición de crujiente de papa con cebolla de puerro.
- **Bar Restaurante Asturias**, Mancomunidad nº 5, Local 3 B, Arrecife, Lanzarote (tfno.: [928 599 883](tel:928599883)) sirve un cachopo de carne de ternera, relleno de jamón serrano y queso ahumado de cabra, con guarnición de papas fritas, salsa de queso Cabrales y pimientos asados al ajo.