

Baifo asado con semillas de cilantro

Baifo es el nombre que se le da en Canarias al cabrito, esto, desde la época aborigen.

Cuando llegaron los colonizadores al archipiélago se encontraron con perros (Can) y cabras por doquier.

Lo que da señas de por qué es tan popular entre el gusto local.

Baifo asado con semillas de cilantro

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

Ingredientes

Para 4 raciones

2 costillares de baifo limpios

Baifo macerado:

4 dientes de ajo

1 c.s de semillas de cilantro

4 ramas de cilantro fresco [Pimienta negra](#) en grano

1 rama de tomillo en rama

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen

12 limones pequeños

Jugo de baifo:

Huesos y restos de baifo

150 g de cebolla

75 g de puerro

50 g de zanahoria

50 g tomate de salsa

1 c.s de semillas de cilantro Medio manojo de cilantro
Agua
2 copas de vino blanco
Sal
Pimienta negra
1 rama de romero fresco

Las verduras:

150 g de zanahoria
150 g de habichuelas
100 g de puerro

Manzana asada:

2 manzanas tipo reineta
1 c.s de azúcar
1 copa de vino blanco

Aceite de cilantro:

100 ml de aceite de oliva virgen
1 manojo de cilantro

Además:

Rama de romero
Semillas de cilantro

Elaboración

Baifo macerado:

Machacar en un mortero los ajos, la pimienta, las semillas de cilantro, el tomillo y la sal, hasta pulir totalmente. Incorporar el laurel, el aceite de oliva y homogeneizar con el resto de ingredientes.

Colocar el baifo en un recipiente ajustado y untar con el majado y las ramas de cilantro. Reservar en la nevera durante unas 6 horas como mínimo.

Jugo de baifo:

Dorar los huesos y restos de carne en el horno a unos 200º C y seguidamente agregarle las verduras troceadas en pequeños dados. Una vez estén las verduras doradas, pasarlo todo a una cacerola junto a las semillas y ramas de cilantro, así como la rama de romero. Mojar con el vino, dejando evaporar las 34 partes. Añadir el agua, dejando reducir hasta quedar un tercio, seguidamente desgrasar y colar.

Las verduras:

Cortar las verduras en tiras de igual tamaño.

Escaldar las habichuelas y la zanahoria, refrescándolas posteriormente en agua helada. Proceder de igual forma con la parte verde del puerro y cortar en tiras para formar atillos. Colocar las verduras mezcladas y alineadas, formando pequeños atillos con las tiras verdes del puerro.

Manzana asada:

Quitar el corazón las manzanas y asarlas previamente rociadas con el azúcar y el vino. Una vez asadas pelarlas y triturarlas.

Aceite de cilantro:

Triturar las hojas de cilantro con el aceite hasta pulir totalmente y colar.

Terminación y presentación:

Marcar el baifo en sartén dejando parejo y terminar de hacerlo en el horno a unos 190°C mojando generosa y periódicamente con el jugo elaborado. Mientras, asar los atillos de verduras en sartén. Colocar en el plato las costillas de baifo cortadas y a su lado disponer las verduras y una quenelle de manzana. Salsear con el jugo empleado en el asado. Acompañar con el aceite de cilantro y decorar con semillas de cilantro y rama

de romero.