

Carrillera de cochino negro canario en adobo con salsa de vino tinto, acompañada de puré de batata y verduras

By Chefs Diego y Fabio Carducci

El Restaurante Sabor Canario nos trae una receta que encapsula la esencia de su rica tradición culinaria y el uso de productos locales de calidad. Presentamos la carrillera de cochino negro canario, una carne tierna y jugosa que se marina en un adobo aromático y se sirve con una exquisita salsa de vino tinto.

Acompañada de un suave puré de batata y verduras frescas, esta receta no solo promete deleitar el paladar, sino también transportar a los [comensales](#) a las profundidades de los sabores autóctonos canarios. Perfecta para una comida especial, esta combinación de ingredientes locales y técnicas tradicionales es un homenaje a la [gastronomía](#) de las islas.

Ingredientes:

- Carne (tipo a especificar, por ejemplo, ternera o cerdo) en cantidad suficiente para varias raciones de 250 g cada una
- Vino tinto del país
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de laurel
- Comino
- Tomillo
- Pimentón
- Ajos picados

- Salsa al vino tinto (preparada previamente o comprada)
- Batata dulce de Lanzarote
- Verduras variadas para la plancha
- Tres camarones por plato (opcional)

Instrucciones para adobar la Carrillera de cochino negro:

1. Preparar el adobo:

- En un recipiente grande, mezclar el vino tinto, sal, pimienta, hojas de laurel, comino, tomillo, pimentón y ajos picados.
- Sumergir la carne en el adobo, asegurándose de que quede bien cubierta.
- Cubrir y dejar reposar en el refrigerador durante 24 horas.

2. Preparar la carne para cocinar:

- Al día siguiente, retirar la carne del adobo y cortarla en raciones de 250 g.
- Colocar cada ración en una bolsa de vacío junto con parte del jugo del adobo.
- Utilizar una máquina de vacío para sellar las bolsas asegurándose de que estén bien cerradas.

3. Cocinar la carne:

- Sumergir las bolsas selladas en sous-vide a temperatura controlada de 65° y cocinar durante 72 horas.

4. Preparar el acompañamiento y la salsa:

- Preparar el puré de batata dulce cocinando las batatas hasta que estén tiernas y luego machacándolas hasta obtener un puré suave.

- Asar o saltear las verduras seleccionadas.
- Cocinar los camarones, si se utilizan, hasta que estén rosados y firmes.

5. Finalizar el plato:

- Retirar una bolsa de carne del baño María, abrir y transferir la carne a una sartén.
- Añadir la salsa al vino tinto y cocinar a fuego medio-alto hasta que la salsa se reduzca y espese ligeramente.
- Servir la carne con el puré de batata, las verduras y los camarones.
- Verter la salsa reducida sobre la carne al emplatar.

Notas:

- Asegúrate de mantener la temperatura el sous-vide constante para una cocción uniforme de la carne.
- Ajusta la cantidad de adobo y el tiempo de marinado según el tipo de carne y tus preferencias personales.

**Más allá del sol y la playa:
cómo la gastronomía de
Canarias puede impulsar más**

sectores

El turismo ha transformado la gastronomía de Canarias, presentando tanto oportunidades como desafíos. Mientras el auge turístico ha incrementado la demanda y visibilidad de la cocina canaria, también ha generado preocupaciones sobre la autenticidad y sostenibilidad de esta tradición culinaria.

Chefs locales se debaten entre preservar recetas ancestrales y adaptarse a los paladares globales, a menudo diluyendo la esencia de platos típicos para complacer a una audiencia más amplia. Agricultores y proveedores locales enfrentan la presión de satisfacer una demanda creciente, lo que plantea interrogantes sobre la viabilidad a largo plazo de prácticas agrícolas sostenibles. Sin embargo, también surgen iniciativas que [buscan equilibrar](#) este crecimiento con la conservación del patrimonio gastronómico, mediante la promoción de ingredientes endémicos y la educación turística sobre la riqueza culinaria de las islas.



Foto: El país “Vieja a la Espalda”

Apoyar iniciativas privadas de restaurantes tradicionales por parte de los gobiernos locales

ca
le
s
pu
ed
e
se
r
mu
y
be
ne
fi
ci
os
o.
Es
to
no
so
lo
ay
ud
a
a
pr
es
er
va
r
la
he
re
nc
ia
cu
lt

ur
al
y
ga
st
ro
nó
mi
ca
de
la
re
gi
ón
,
si
no
qu
e
ta
mb
ié
n
pr
om
ue
ve
el
tu
ri
sm
o
cu
li
na
ri
o,

at
ra
ye
nd
o
a
vi
si
ta
nt
es
in
te
re
sa
do
s
en
ex
pe
ri
en
ci
as
au
té
nt
ic
as
.

Además, respaldar a los restaurantes locales con cocina tradicional fomenta la economía, apoya la agricultura regional y fortalece la comunidad. Es una estrategia que beneficia a todos: preserva la cultura, impulsa la economía y enriquece la oferta turística.

¡La gastronomía también es cultura!

La protección de la cocina tradicional, debe tener un enfoque similar a cómo se preservan los monumentos históricos. La gastronomía, al igual que un legado cultural invaluable, debe erigirse y fomentarse en su forma más pura, estimulando así la cocina local sin alteraciones.

Los gobiernos locales, al apoyar estas iniciativas, no solo podrán promover la autenticidad culinaria, sino que también aseguran que la esencia de nuestra cultura se mantenga viva y sin modificaciones para el deleite de las generaciones futuras y atractivo principal para visitantes de todo el mundo y acompañarla de sol y playa.

El maridaje perfecto con el sector vinícola de Canarias

Hablar de la agricultura en Canarias lleva intrínsecamente a mencionar sus vinos, creando así el maridaje perfecto para su rica gastronomía. Esta unión entre la [tierra](#) y la copa resalta la diversidad de sabores que las islas ofrecen, donde cada plato y cada vino cuentan historias de su origen volcánico y clima único.

Este enlace entre la agricultura y el sector vinícola no solo enriquece la experiencia culinaria, sino que también subraya la importancia de preservar y promover la cultura gastronómica canaria, ofreciendo a locales y visitantes un viaje sensorial que va más allá del paladar, conectando con la esencia misma de las islas.



Reimaginar la promoción de Canarias, poniendo énfasis en su rica gastronomía acompañada del emblemático sol y mar, podría revolucionar su imagen en el exterior. Este enfoque ofrece una experiencia más holística y auténtica, destacando la singularidad de las islas no solo como un destino vacacional ideal, sino también como un epicentro de cultura y sabor.

Al integrar la gastronomía en su núcleo promocional, Canarias se posiciona no solo como un paraíso de relajación, sino como un destino culinario de renombre mundial.

El turismo en Canarias ha experimentado un crecimiento significativo, convirtiéndose en un pilar clave para la economía de las islas. La afluencia de visitantes no solo impulsa la industria hotelera y de servicios, sino que también

juega un papel vital en el sustento de muchas comunidades y sectores locales.



Este auge turístico refleja el atractivo global de Canarias, destacando su clima, paisajes naturales, y rica cultura, pero lo que se propone es que al centrar la promoción en la gastronomía de Canarias se beneficia aún muchos más los sectores de sol y playa, aumenta la demanda de cocina local y con ello productos autóctonos.

Sin embargo, el desafío reside en visualizar y gestionar este crecimiento de manera sostenible para garantizar que beneficie a largo plazo tanto a residentes como a visitantes y como dijimos antes...” ¡No hay mejor postal que la gastronomía de un lugar! Y si es Canarias mucho más.