

Avestruz: carne libre de grasa

Originaria de Africa, el avestruz se identifica popularmente por su aspecto, su alargadas patas y sus frondosas plumas. Se conoce la potencia de sus picotazos y el uso que históricamente se le han dado a su cuero y sus huevos, que vacíos se han llegado a convertir en verdaderas obras de arte. Sin embargo, hay en el avestruz un valor más desconocido: su carne. Similar en sabor, apariencia y textura a la ternera, tiene más vitaminas A, C y B₁₂ y hierro y aún menos colesterol que la carne de pollo. En un 97 por ciento libre de grasa, la carne de avestruz tiene un alto poder nutritivo y protéico y pocas calorías.

A pesar de los comentarios, suministrada por un buen criador y cocinada correctamente es una de las carnes más blandas y sabrosas. Su preparación no es muy diferente a la de una buena carne de vacuno. Se hace rápidamente, su sabor no es dominante y admite múltiples variaciones gastronómicas, aunque no debería servirse «muy hecha».

A continuación, les ofrecemos unas interesantes y saludables recetas de cocina con la carne de avestruz como protagonista.

Filetes de avestruz a la parrilla

Ingredientes: 400 gr. de filetes de avestruz, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, 1 rama de tomillo y 1 hoja de laurel, pimienta en grano, una pizca de sal y aceite de oliva virgen.

Elaboración: Introducir los filetes de avestruz en una fuente honda y regar con aceite de oliva virgen, agregar las cebollas y pimientos cortados en tiras, los ajos enteros, la rama de tomillo, la hoja de laurel y la pimienta en grano. También añadir una pizca de sal gorda. Dejar la carne en el adobo durante 24 horas. Al día siguiente,

justo antes de la comida (es muy importante servir los filetes recién hechos), preparar la parrilla a fuego fuerte, retirar los filetes del adobo, colocarlos sobre la parrilla y regarlos con un poco de aceite del adobo, salarlos ligeramente y dorar cada filete 1 minuto por cada lado (dependiendo del grosor del filete). Se recomienda servir la carne poco hecha. A continuación asar la cebolla y los pimientos. Servir los filetes junto con el pimiento, cebolla y el jugo de asar.



Datos nutricionales de la carne de avestruz

Por cada cien gramos de carne de avestruz: Energía: 95 Kcal. Proteínas: 21,5 gr. Grasas Totales: 1,6 gr. Colesterol: 45 mg.

Carpaccio con albahaca y queso

Ingredientes: 250 gr. de filete de avestruz, un ramillete de albahaca, 8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, una pizca de sal gruesa, pimienta negra molida y 100 gr de queso.

Elaboración: Congelar el trozo de carne de avestruz durante una hora para que se endurezca y así poderlo cortar en lonchas finísimas. Cortar con un cuchillo muy afilado y colocarlo en los platos de forma acaballada, cubriendo perfectamente todo el fondo. Regar cada plato con dos cucharadas de aceite de oliva, salpicar

por encima unos granos de sal gorda y dar unas vueltas al molinillo de la pimienta. Lavar unas hojas de albahaca y cortarlas con tijeras dejándolas caer sobre el carpaccio. Sacar el queso de la nevera para que esté más duro, cortar en virutas y colocar sobre la carne. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.

Estofado de avestruz

Ingredientes: 800 gr. de ragú de avestruz, 1/2 vaso de caldo, 1/2 de vino tinto, agua, 1 cebolla, 1 tomate, 1 zanahoria, 2 dientes de ajo, una latita de guisantes, 1 hoja de laurel, aceite de oliva virgen, una pizca de sal y pimienta.

Elaboración: Se corta la carne en trocitos y en una cazuela se fríen con unas cucharadas de aceite de oliva virgen, un par de dientes de ajo, la cebolla picadita menuda y una hoja de laurel. Se añade un tomate pelado y cortado en trozos, una zanahoria y

un pimiento, también lavados y cortados en trozos, y los guisantes. Se rehoga todo bien en la cazuela durante tres o cuatro minutos y se agrega una cucharadita de harina y media de pimentón dulce para que espese y coja sabor, todo ello sin dejar de remover con una cuchara de madera para que no se agarre. En el mortero se machaca un diente de ajo, un poco de perejil picado y unos granos de pimienta negra, se añade un poco de agua y se echa a la sartén cuando la harina está dorada. Se agrega el caldo y el vino y se añade agua hasta cubrir la carne. Se deja cocer a fuego lento durante una media hora. Se sirve caliente.

Valor nutricional por ración: Energía: 147,1 Kcal/100gr. Proteínas: 18,1; Grasa 7,5%. Fibra alimentaria: 1,7. Colesterol: 62,7 mg. Hidratos de carbono: 1,8. Acidos saturados: 34,6. Acidos monoinsaturados: 54,2%.

Mercedes Marín

(Dtr. Técnico. Truz&Truz)

