

Adobo para costillas y lomo de cerdo

De las recetas que me ha enseñado mi madre, está es una de las que más orgullosa estoy, y la verdad es que es sencillísima, pero me gusta la manera en que antes se arreglaban mis abuelos para pasar el invierno: ese fondo de despensa, hecho con mucho cariño, tiempo y no demasiado dinero.

Completo el bodegón de matanza con unos chorizos fritos al jerez.

Receta

Ingredientes

1 kilo de costillas de cerdo

Medio lomo de cerdo hembra en un trozo—tiene mucho mejor sabor; esto es así, que nadie se moleste— y mejor de la parte fea, que es más jugosa.

4 o 5 dientes de ajo

Una cucharada de pimienta en grano

Orégano al gusto

Clavo al gusto

Canela —½ cucharadita—

Pimentón —3 cucharadas de pimentón dulce y una de picante—

½ limón

Un poco de agua

Una cucharada pequeña de aceite de oliva

Sal

Preparación

1. En el mortero machacamos el ajo, la pimienta, el orégano, el clavo y la canela.

2. Añadimos el pimentón, se echa el zumo de medio limón, un poco de agua y el poquito de aceite de oliva.

3. Cortar el lomo en rodajas gordas sin llegar abajo, con un chuchillo bien afilado. Salar y poner junto con las costillas en una cacerola o fuente grande.

4. Con una brocha se unta el lomo y las costillas con el majado del mortero. Darle bien por los pliegues, con paciencia.

5. Dejar secar dos o tres días en un sitio fresco. Yo lo pongo en mi terraza —esta receta solo la hago en invierno—. Si no tenéis terraza y lo metéis en el frigorífico habría que taparlo bien, ya que el olor impregna el resto de alimentos.

6. Cuando pase este tiempo sacar el lomo y las costillas adobadas y dejar una noche oreando —al aire—. Si os gusta con menos color, quitar pimentón con un papel de cocina.

7. Separar los filetes para freírlos en abundante aceite a medio fuego para que se hagan bien por dentro, sin que queden secos.

8. Con las costillas seguir el mismo procedimiento.

9. Meter en una orza de barro o en un bote de cristal grande, y cubrir con el aceite de freír.

Su duración es de varios meses, siempre que el aceite cubra la carne. El problema viene en dosificarlo y no comerlo en un par de veces que es lo que pide el cuerpo. Yo lo hago todos los años y lo utilizo durante el invierno para los siguientes platos:

- ✕ Arroz con costillas adobadas
- ✕ Potaje de judías pintas, morcilla, patata y costillas

- × Lentejas con lomo adobado
- × Tosta de pimiento caramelizado con lomo adobado
- × Judías pintas con lomo
- × Bocadillo de pan de pueblo, con tajadita de lomo y tomate natural... o con cebolla caramelizada, o queso fundido...
- × Patatas guisadas con costillas

Y así seguiría porque las posibilidades son infinitas.

Es un poco entretenido porque requiere cierto mimo hasta que lo tienes hecho, pero luego es una sensación fantástica sacar del frasco...

Por último comentaros que evidentemente el consumo de chorizos y morcillas debe ser ocasional en todos los casos y especialmente si tenemos colesterol, sobrepeso o hipertensión, pero yo creo que hay un error generalizado al pensar que la carne de cerdo es menos sana que el resto de las carnes. Está demostrado que las carnes de la parte magra del cerdo (como es la cinta de lomo o el solomillo) son muy ricas en ácidos grasos monoinsaturados, son una magnífica fuente de proteínas, y contienen minerales como el hierro, zinc, fósforo, sodio y potasio, además de vitaminas del grupo B. Lo ideal es una alimentación equilibrada y variada.

No pretendo hacer un *master* sobre la carne de cerdo ni aburriros, pero yo misma estaba en un error, y quería comentároslo.

Eso sí:

La tajadita de lomo sola... no mojéis con pan medio litro de aceite ¿eh?