

## Rollo de carne relleno (vídeo)

Escrito por Paloma -

Sábado, diciembre 10, 2016



Se acerca la **Navidad**, otro año más. Este año voy a desempolvar las pocas recetas que tengo todavía guardadas en el tintero, herencia de las mejores cocineras que jamás supieron lo que era una estrella Michelin, pero que más de una habría podido defender sin el menor pestañeo: nuestras madres, abuelas y bisabuelas; nuestras raíces: las mujeres de nuestras familias, que supieron lidiar con guerras, hambrunas y contratiempos, y a las que nunca les faltó arrojo, valentía y osadía, si de ello dependía alimentar a los suyos... Algunas apenas sabían leer, y se pasaban las recetas de madres a hijas... de estas recetas aún me quedan unas pocas y este año tiro los restos.

Os presento un sencillo pero contundente **rollo de carne relleno** de jamón y tortilla. De guarnición, verdura del caldo triturada, sin más. Exquisito.

[Con esta receta participo en el Reto de "Christmas Time" de la comunidad Cocineros del Mundo en G+](#)

Este es el tipo de receta que todo el mundo busca para sorprender en mesas en las que se esperan las mejores viandas, pero desgraciadamente lo que antes sólo se preparaba para ocasiones especiales, ahora cada vez se presenta más días del año, hasta haber llegado al tope de -sin darnos cuenta- casi almorzar,

comer y cenar carne.

No me digas que no has pensado más de una vez:

cualquier día es una buena ocasión para comer este plato o abrir este vino... ¿para qué esperar a un día especial?

Y en parte es cierto, pero a veces caemos en un consumismo desenfrenado que nos ofrece cada vez más facilidades para deleitarnos con este tipo de menús, y así encontramos todo tipo de carnes rellenas, salsas, preparados y comidas precocinadas, con las que disfrutar cualquier día del año, con el único motivo de saciar nuestro apetito.

Con el tiempo y la necesidad de rescatar horas que ya no podemos dedicar a nosotros y a los nuestros, hemos priorizado el sabor, la practicidad o la rapidez y hemos dejado en otro nivel casi invisible el trabajo casero, la intención o las relaciones personales que sólo se tejen mientras se comparte delantal y fuego.

Esta podría ser perfectamente la receta esperada todo un año para hacer su aparición en un día cargado de tradición, en el que se honra a la familia y los amigos.

Pero también es cierto que es susceptible de ser incorporada a nuestro menú semanal, sobretodo si encontramos la versión -casi siempre congelada- donde ya nos lo dan hecho, sin reparar en la necesidad vital de distinguir entre una receta ocasional y una receta nutritiva de diario, y eso nos está haciendo caer en la falta de conciencia de para qué comemos, así como de si esta manera de alimentarnos es sostenible para el planeta... que no lo es... porque en nuestro “primer mundo” comemos mucho más de lo que necesitamos y mientras en el resto... (no hace falta que os recuerde el [drama del Mediterráneo](#), verdad?)

Me gustaría poder recuperar el sentir de cuando un rollo de carne relleno se hacía para celebrar algo con los tuyos, recuperar el entender que comemos para tener la energía necesaria que nos lleve a cumplir nuestros sueños, recuperar la sabiduría que te da un legado familiar, recuperar -al fin y al cabo- tanto tiempo perdido por no haberlo compartido.

Espero de todo corazón que volvamos a valorar todo lo que damos por hecho y por poseído. Volver a las raíces, a replantearnos qué queremos ser.

**Porque La Navidad, para que lo sea, ha de ser para TOD@S.**

## **Receta Rollo de carne relleno**

Según la forma tradicional

Ingredientes para el rollo de carne (para 6 raciones)



½ Kg de carne picada (mitad magro, mitad ternera)

Nuez moscada

Orégano

Pimienta negra molida

Sal

Perejil fresco picado

1 huevo

1 chorro generoso de *brandy* (reservaremos hasta el final del sofrito del rollo de carne. No se añade a la masa del rollo).

Ingredientes para el relleno



100 g de jamón serrano cortado a lonchas muy finas

3 huevos

AOVE (aceite de oliva virgen extra)

Ingredientes para la salsa

2 zanahorias

2 tomates maduros

2 cebollas

Preparación

Introducimos los ingredientes para la salsa en una olla cubiertos de agua. Ponemos a cocer a fuego máximo.



Mientras cuece, preparamos el rollo de carne:

Separamos la clara de la yema de huevo. Reservamos la clara.

La yema de huevo la integramos junto con el resto de ingredientes, en un bol.

**¡Ojo!: Aquí mezclamos los ingredientes para el rollo de carne, excepto el brandy, que se añadirá al final del soffrito (reservar y luego lo vemos).**

Amasamos bien.

Disponemos sobre el banco de trabajo una hoja grande de papel de aluminio. Sobre ella, extendemos la carne que acabamos de aliñar y amasar. Debe quedar un rectángulo grande, que enrollaremos sobre sí mismo para formar el rollo de carne. Reservamos.

**Nota:** Más abajo explico que hay que controlar la medida de sartén que tengamos, ya que puede que el rollo no nos quepa, en cuyo caso habría que hacer 2 rollos... antes de hacer el relleno y en el momento se extiende la carne es cuando hay que tener esto en cuenta.

Hacemos una tortilla francesa de 3 huevos añadiendo la clara que tenemos reservada.





Rellenamos la carne depositando en uno de los extremos cortos de la carne extendida la tortilla y sobre ella, el jamón serrano. Liamos enrollando sobre sí misma, ayudándonos del papel de aluminio. Presionamos para que no se nos deshaga. No hará falta liarla con cordel ni nada por el estilo. Retiramos el papel de aluminio.



Ponemos en una sartén AOVE para freír la carne. Lo calentamos y con cuidado dejamos caer dentro el rollo. Si no nos cabe, o hemos hecho más cantidad porque hay más comensales, entonces lo cortamos por la mitad y hacemos dos rollos, o hacemos los dos rollos directamente. Eso debemos medirlo antes de empezar.

Mientras el rollo se fríe, retiramos del fuego los ingredientes que dejamos cocinando al principio y colamos el caldo. Reservamos.



Volvemos al rollo de carne que está friendo en la sartén: solamente debe dorarse, así que con tenerlo un rato vuelta y vuelta a fuego fuerte, suficiente. Añadimos ahora el chorro de brandy, dejamos un par de minutos para que evapore el alcohol y sobre el rollo, con su aceite y su brandy, agregamos el caldo de haber colado las verduras para la salsa. Tapamos y dejamos cocer a fuego medio como 40 minutos aproximadamente, dándole la vuelta a mitad cocción.

Mientras, rallamos las verduras, desechando la piel del tomate y las partes duras de la cebolla. Si no podemos rallarlas bien, las picamos con un cuchillo o la picadora. Si no, la trituramos. Reservamos.

Cuando el rollo ya esté cocido, añadimos al caldo las verduras ralladas.

Servimos el rollo en la mesa, donde cortaremos a lonchas transversales delante de los comensales... añadimos salsa por encima y ¡a disfrutar!

**Nota:** Se puede hacer de un día para otro. Se guarda todo junto en una fuente cubierta con film transparente o dentro de una fiambra, en la nevera y se calienta al día siguiente directamente en una sartén o en el microondas. Al estar reposando toda la noche, aún queda mejor si se hace con tanta diferencia.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Proteínas](#)

**También te puede interesar:**



Pimientos rellenos o bajoques farcides

Morcilla de verano

Coca de llanda de calabaza