

Francesa

Platos Fuertes

Boeuf Bourguignon

Clásico Francés

⌚ Prep: 30m

🔥 Cocción: 180m

Σ Total: 210m

🍽️ 6 porciones



Ref. visual: Babish Culinary Universe (Andrew Rea)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[17]

- ☐ 3 lbs Aguja o morcillo de res en cubos de 2 pulgadas
- ☐ 1 botella (750ml) Vino tinto seco de Borgoña (Pinot Noir)
- ☐ 1 taza Cebollitas francesas perla peladas
- ☐ 2 cucharadas Pasta de tomate concentrada
- ☐ 1 unidad grande Cebolla amarilla picada
- ☐ 2 cucharadas Harina de trigo todo uso
- ☐ 4 ramitas Ramitas de tomillo fresco
- ☐ 0.25 taza Perejil fresco de hoja plana picado
- ☐ 1 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 6 oz Panceta curada o tocino ahumado en lardons
- ☐ 2 tazas Caldo de res oscuro concentrado
- ☐ 0.5 lb Champiñones cremini o portobello en cuartos
- ☐ 3 unidades Zanahorias peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- ☐ 4 dientes Dientes de ajo picados finos
- ☐ 2 cucharadas Mantequilla sin sal (para dorar champiñones y cebollitas)
- ☐ 2 hojas Hojas de laurel seco
- ☐ 2 cucharaditas Sal kosher

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Vino Pinot Noir: French Burgundy or Oregon Pinot Noir
Acidez y taninos suaves que reducen en una salsa brillante sin amargar. • 📍 Pasillo de vinos.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Dorar Lardons y Carne

⌚ 15 min

Dora los lardons de tocino hasta que estén crujientes y retíralos. Seca muy bien los cubos de res, salpimenta con sal kosher y pimienta negra, y dóralos en tandas en la grasa caliente durante 3 minutos por lado. Reserva.

✓ Control: Cubos de carne profundamente dorados.
- 2

Aromáticas, Harina y Desglasado con Vino

⌚ 10 min

Sofríe la cebolla picada y las zanahorias en trozos; añade el ajo picado y la pasta de tomate, espolvorea las 2 cucharadas de harina de trigo cocinando 1 minuto, y desglasa con la botella completa de Pinot Noir y el caldo de res.

✓ Control: Fondo desglasado y salsa espesa color borgoña.
- 3

Estofado Lento en Horno a 300°F (150°C)

⌚ 2.3h (140m)

Regresa la carne y el tocino junto con el tomillo fresco y las hojas de laurel. Hornea tapado a 300°F (150°C) durante 2 horas y 20 minutos hasta que la carne ceda al tenedor (195°F-205°F / 90°C-96°C).

✓ Control: Carne extremadamente tierna y melosa.
- 4

Champiñones, Cebollitas en Mantequilla y Perejil

⌚ 15 min

Saltea los champiñones en cuartos y las cebollitas perla en las 2 cucharadas de mantequilla hasta dorar. Retira el laurel y tallos de tomillo, integra las verduras al estofado por 15 minutos y decora con perejil fresco picado.

✓ Control: Salsa espesa borgoña y verduras brillantes.

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) MÍNIMO OFICIAL USDA PARA CORTES ENTEROS DE RES Y CERDO (CON 3 MIN DE REPOSO)**
Seguridad Alimentaria USDA (≥145°F / 63°C) vs Textura Culinaria de Colágeno (195°F-205°F / 90°C-96°C): Aunque la carne de res o cerdo es microbiológicamente segura a 145°F (63°C), los cortes de cocción lenta requieren alcanzar 195°F-205°F (90°C-96°C) para transformar el colágeno rígido en gelatina melosa y fácil de deshebrar.

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**
Trozos de res tan tiernos que se cortan con una cuchara, bañados en una salsa caoba brillante y espesa.

🔍 **POR QUÉ FUNCIONA:**
Sellado en Grasa de Tocino y Horno a 300°F (150°C): Dorar la carne en tandas en la grasa del tocino crea una costra caramelizada, mientras el estofado tapado en horno a 300°F (150°C) funde el colágeno en gelatina sedosa.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**
La salsa quedó demasiado líquida: Hierve destapado 10 minutos al retirar la carne o incorpora 1 cucharada de beurre manié (mantequilla y harina en partes iguales).