

Caldo de Res Tradicional de Rancho

Prep: 20m

Cocción: 100m

Total: 120m

6 porciones



Ref. visual: De Mi Rancho a Tu Cocina (Doña Ángela)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [16]

- ☐ 2 lbs Chamorro de res con hueso y tuétano
- ☐ 12 tazas Agua fría
- ☐ 1 cabeza Cabeza de ajo entera con la punta cortada
- ☐ 2 unidades Elotes tiernos cortados en ruedas
- ☐ 3 medianas Papas blancas o amarillas en cuartos
- ☐ 3 unidades Calabacitas mexicanas en trozos gruesos
- ☐ 3 ramas Ramas de hierbabuena fresca
- ☐ 2 unidades Limones cortados en tercios (para servir)
- ☐ 1.5 lbs Costilla cargada de res en trozos
- ☐ 1 grande Cebolla blanca partida a la mitad
- ☐ 1.5 cucharadas Sal de grano o sal kosher
- ☐ 2 unidades Chayotes pelados en trozos grandes
- ☐ 3 medianas Zanahorias peladas en trozos gruesos
- ☐ 0.5 unidad Repollo verde en gajos
- ☐ 0.5 manojo Ramas de cilantro fresco
- ☐ 12 unidades Tortillas de maíz calientes (para acompañar)

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Chamorro de Res: Beef Shank Cross Cuts

Tuétano que enriquece el caldo con colágeno. • Carnicería fresca.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Preparar Verduras y Espumar

20 min

Corta las verduras. Coloca el chamorro de res (2 lbs) y la costilla de res (1.5 lbs) en la olla con el agua fría (12 tazas), la cebolla blanca (1), la cabeza de ajo (1) y la sal (1.5 cucharadas). Lleva a hervor suave y retira la espuma superficial durante 20 minutos.

✓ Control: Caldo limpio y transparente.
- 2

Cocer Carne y Elote

1.1h (65m)

Tapa parcialmente y cocina a fuego lento durante 50 minutos hasta que la carne comience a ablandar; agrega las ruedas de elote (2 unidades) y cocina 15 minutos más (65 minutos en total).

✓ Control: Carne suave y elote tierno.
- 3

Verduras Firmes

20 min

Incorpora el chayote (2), las papas (3), las zanahorias (3) y los gajos de repollo (0.5 unidad). Cocina a fuego suave por 20 minutos hasta que las verduras estén suaves y la res alcance 195°F–205°F (90°C–96°C).

✓ Control: Papas, zanahorias y chayote tiernos al pinchar.
- 4

Calabacitas, Hierbas y Servir

15 min

Agrega las calabacitas (3), la hierbabuena fresca (3 ramas) y el cilantro fresco (0.5 manojo); cocina 15 minutos más. Sirve bien caliente acompañado de los limones (2 unidades) y las tortillas de maíz calientes (12 unidades).

✓ Control: Verduras tiernas, caldo aromático y carne que se desprende del hueso.

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:
Caldo dorado y cristalino con carne tierna desprendiéndose del hueso.

POR QUÉ FUNCIONA:
Cocción Progresiva: Añadir verduras duras primero y tiernas al final evita que se desbaraten.

EVITA ESTE ERROR:
Caldo turbio: Cocina a fuego lento espumando las impurezas al inicio.