

Estofado

Un **estofado** (**sudado** en algunas partes de Latinoamérica) es un proceso culinario de cocción de un alimento (inicialmente crudo) que es sometido a fuego lento en un recipiente cerrado.¹ El guiso realizado mediante esta técnica culinaria evita la evaporación manteniendo gran parte de los jugos iniciales y reteniendo de esta forma los sabores y aromas de los alimentos cocinados.² Se trata de una forma ideal de cocinar cuando el objeto final es el de obtener una sopa o un caldo. El volumen de líquido inicial en los estofados es mucho menor que en los cocidos (cocinados en recipiente abierto). Este método suele confundirse con el braseado y posee diferencias fundamentales.³ El braseado necesita de una preparación previa (por ejemplo: un marinado, o un marcado) antes de ser estofado.



Olla tapada: elaboración de estofado.



La cocción en una olla a presión es ya una preparación en **estofado**, por definición.



Plato de estofado de carne con patatas.

Índice

Etimología

Características

Véase también

Referencias

Etimología

Para comprender la técnica del estofado sirve mostrar la etimología de la palabra que proviene del francés *étouffée*, y que, a su vez, proviene de *étouffer* (asfixiar): *cuire à l'étouffé*. Es por esta razón por la que el estofado se hace cerrado, ollas con tapa.⁴ Es decir *ahogado* o sin aliento. El diccionario de la Real Academia Española menciona por el contrario que el origen de la denominación es el de *stufar* (calentar como en estufa). Otros sinónimos son comunes en América Latina, por ejemplo el nombre coloquial que se le da a esta técnica culinaria en Colombia es «sudado»; así es común escuchar «papa sudada» o «carne sudada».⁵

Características

La característica principal de esta técnica culinaria es cocinar un alimento en un entorno cerrado con el objeto de evitar la pérdida de líquidos por evaporación.⁴ Esta técnica hace que el medio vaporoso haga un reflujo de tal forma que se transmitan los sabores mediante la difusión del mismo. Tradicionalmente, el estofado se ha realizado con los ingredientes puestos inicialmente en crudo. El braseado se realiza cuando, en algunos casos, se somete a los ingredientes a una cocción previa. En otros casos la carne se suele dorar antes mediante fritura para que las piezas queden *selladas*.³ Esta operación previa incrementa el sabor (debido a la reacción de Maillard).^{1 2} El arte del estofado consiste en la elección adecuada de los ingredientes que acompañan a la

pieza principal, así como del tiempo que llevará el proceso.² En algunas ocasiones, para ralentizar lo más posible la cocción se emplean ollas de cocción lenta.

Los alimentos estofados suelen llevar algún elemento para que el caldo tenga ligazón. Por regla general se trata de alimentos con fécula, como pueden ser las patatas, el arroz y/o algunas legumbres. En algunos casos verduras especiales como la ocra. Es el caso de los gumbos. La salsa suele dar una textura especial. Los alimentos estofados son mayoritariamente carnes de vacuno condimentadas con aceite y aderezadas con vino (o vinagre en algunos casos) y hortalizas varias, entre las que destacan patatas, ajos, cebollas y varias especias; puesto todo en crudo en una olla tapada para que se cocinen a fuego lento sin que pierda vapor ni aroma de todos los ingredientes. La inclusión de ingredientes con alcohol acelera el proceso de dispersión de sabores dentro de los estofados. El contenido principal del estofado es carne, vaca o buey. Se suelen estofar también las legumbres.



Plato de estofado de caldero con carne y patatas (Comunidad Valenciana)

Véase también

- Braseado - Técnica similar de cocinado en recipientes cerrados.

Referencias

1. Joaquín Pérez Conesa, (2009), «*El libro del saber culinario*», Alianza editorial, pp:88-89
2. Unai Ugalde, Dani Lasa, Andoni Luis Aduriz, Harold McGee (prólogo), (2009), «*Las primeras palabras de la cocina*», Mugaritz, pp:114-118
3. Graciela Martínez De Flores Escobar, Marcela González-Garza Ducoing, Covadonga Torre Marina, (2004), *Iniciación en las técnicas culinarias*, Limusa, pp:120-122
4. Julio Camba, (1929), *La casa de Lúculo*, Madrid.
5. «Carne sudada en olla de cocción lenta» (<https://www.ollasdecoccionlenta.es/recetas/carne-guisada/>). Consultado el 18 de mayo de 2019.

Obtenido de «<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estofado&oldid=131070050>»

Esta página se editó por última vez el 20 nov 2020 a las 01:04.

El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0; pueden aplicarse cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros términos de uso y nuestra política de privacidad.

Wikipedia® es una marca registrada de la Fundación Wikimedia, Inc., una organización sin ánimo de lucro.