

Filete de res a la mostaza Dijon

Beef steak with Dijon mustard

César Yarim Amador-Mercado ^a, Alexia Vázquez-Hernández ^b, Dumá Méndez-Esteban ^c

Abstract:

Classic French cuisine makes use of local ingredients, with a great history and cultural contribution such as old-fashioned Dijon mustard, the nutritional contributions of mustard are diverse, covering a wide range of vitamins and minerals, on the other hand, the techniques applicable cooking methods are basic, thus facilitating a subsequent introduction to more complex processes.

Keywords:

Local, history, cultural, nutritional.

Resumen:

La cocina clásica francesa hace uso de ingredientes locales, de gran historia y aporte cultural como lo es la mostaza de Dijon a la antigua, los aportes nutricionales de lo mostaza son diversos abarcando una amplia gama de vitaminas y minerales, por otra parte, las técnicas de cocina aplicables son básicas facilitando así una posterior introducción a procesos de mayor complejidad.

Palabras Clave:

Locales, historia, cultural, nutricionales.

Introducción

La mostaza de Dijon obtuvo sus cartas de nobleza gracias a una familia de Dijon (los Naigeon) que en el siglo XVIII tuvo la idea de hacer su mostaza con verjuice en lugar de vinagre. Es este jugo de uva verde el que hace toda la especificidad del condimento. Posteriormente, Maurice Gray (siglo XIX) diseñó una máquina en Dijon destinada a impulsar la producción y el rendimiento de la mostaza. Aquí es donde comenzó el éxito de la mostaza Dijon. 1

Al igual que la mayoría de plantas comestibles, la mostaza cuenta con un interesante valor nutricional y medicinal. En su composición cuenta algunos nutrientes importantes como una considerable cantidad de Vitaminas A, B y C, minerales como el calcio, hierro y selenio, proteínas y pocas calorías. Se puede decir, que

es nutritiva además, gracias a su composición ofrece propiedades medicinales, entre las que destacan:

- Alivio en el cansancio y dolor muscular
- Reducción del dolor de cabeza y de garganta
- Estimula el apetito y favorece la digestión
- Aumentar la tensión y mejorar la circulación

En cuanto a la carne de res, se destaca su aporte de vitamina B12 la cual ayuda a metabolizar proteínas, a formar glóbulos rojos y a darle mantenimiento al sistema nervioso central. 2

Además, es fuente de zinc, que ayuda a proteger contra el daño oxidativo, a la cicatrización de la piel y para crear hemoglobina. 3

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-2733-4767>, Email:

cesar_amador@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6973-7009>, Email: alexia_vazquez@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-0155-0632>, Email: duma_mendez8296@uaeh.edu.mx

Por lo anterior el objetivo de esta práctica fue realizar la preparación de un filete de res a la mostaza Dijon mediante el uso de técnicas básicas de cocina para su difusión.

Desarrollo

a) **Nombre de la práctica:** Filete de res a la mostaza Dijon

b) **Insumos requeridos para su realización**

Tabla 1. *Insumos necesarios para el filete de res a la mostaza Dijon*

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Filete de res	0.150	Kg
Cebolla blanca	0.045	Kg
Mantequilla	0.045	Kg
Sal	0.005	Kg
Pimienta negra molida	0.005	Kg
Vino blanco	0.030	L
Brandy	0.030	L
Salsa inglesa	0.010	L
Mostaza	0.015	Kg
Crema ácida	0.040	Kg

c) **Procedimiento**

Mise en place:

1. Cortar cebolla finamente en brunoise
2. Cortar la carne en medallones
3. Cortar mantequilla en cubos

Desarrollo

1. Salpimentar la carne y sellar en una sartén
2. Reservar
3. Saltear en mantequilla la cebolla
5. Hacer la salsa de mostaza con cebolla, agregando salsa inglesa, vino blanco, brandy y finalizar con mostaza y crema ácida
6. Integrar todo
7. Integrar la carne previamente sellada y lograr el término de cocción deseado
8. Montar junto con su salsa

Conclusión

Se trata de una receta clásica francesa en específico de la región de Borgoña, la cual hace uso de productos tradicionales como la mostaza de Dijon a la antigua, su aplicación requiere de técnicas básicas de cocina como lo es el sellado y cocción de carnes rojas además de la ligazón mediante crema.

Referencias

- [1] Gómez. G. (2020). Cocina francesa paso a paso. Planeta gastro.
- [2] Le Cordon Bleu. (2011). La cocina francesa clásica. Editorial Delmar.
- [3] Monroy de Sada, P. (2009). Introducción a la Historia de la Gastronomía. Limusa.