Gastronomía

# Solomillo de ternera: diez consejos para preparar este corte de carne en casa

Esta pieza, uno de los cortes más apreciados en la gastronomía, se caracteriza por su suavidad y jugosidad. Hoy te contamos cómo hacerla perfecta

Solomillo de ternera poco hecho. | Pampeana

**Alfonso C. Suárez**
@AlfonsoCSuarez
asl@theobjective.com

Publicado: 05/02/2022 • 04:45

**El solomillo de ternera es posiblemente el rey de los cortes de este tipo de carne**. Su textura, suave, casi agua al corte del cuchillo (siempre que estemos ante una pieza de buena calidad), enamora a cualquiera. Pero claro, para disfrutar al máximo de su sabor, hay que saber cómo hacerlo para que quede perfecto. Por ello, hoy en **THE OBJECTIVE** te traemos **diez consejos para preparar este corte en casa**.

Antes de dar las claves para lograr ese solomillo de ternera perfectamente cocinado, vamos a aclarar algunas cosas sobre dicho corte. Estamos ante **una pieza que procede de la parte lumbar del animal, entre las costillas inferiores y la columna vertebral**. Más concretamente, está ubicado encima de los riñones y debajo del lomo bajo.

## Partes del solomillo de ternera

Aunque puedas tener en mente al solomillo de ternera como una parte única, este se puede dividir en tres diferentes. Y es que aunque **existen varias formas de denominar a las partes de esta pieza de carne de vacuno**, tal y como explican desde **Carnicerías Sergio y Julio**, la manera más común es dividirlas en *chateaubriand*, *tournedó* y *filet mignon*.

### *Chateaubriand*

**Con este nombre de origen francés (*chateaubriand*) nos queremos referir a la parte más gruesa del solomillo**, lo que comunmente se conoce como 'cabeza' del solomillo. Normalmente se suele preparar en rodajas gruesas.

### *Tournedó*

Siguiendo con el francés, **al hablar del tournedó hacemos referencia a la parte central del solomillo**. ¿Cómo obtenemos esta parte? Realizamos un corte transversal y logramos de esta forma unos medallones de unos dos o cuatro centímetros de grosor y 10 o 11 centímetros de diámetro. Es la mejor parte para cocinar a la plancha o parrilla.

Un medallón de solomillo de ternera. | Pampeana

### *Filet mignon*

Y sin abandonar la tónica francesa, **con el *filet mignon* hablamos de la punta del solomillo, la parte más estrecha de este corte de carne**. Se caracteriza principalmente por ser una carne muy tierna y delicada, por lo que debe cocinarse con cuidado para no hacerla de más. Al igual que el tournedó, también se recomienda prepararla a la plancha o a la parrilla.

## Diez consejos para preparar carne en casa

1. **Atemperar antes de cocinar**. Para conseguir el punto que queremos de la carne, la pieza tiene que estar a temperatura ambiente cuando vayamos a cocinarla. Simplemente sácala de la nevera diez minutos antes.

2. **Nunca laves la carne**. Aunque tengamos alguna pieza que parece que tiene mucho jugo natural, nunca debemos lavarla debajo del grifo, ya que ganaría humedad. Lo que tenemos que hacer es secarla con papel de cocina para quitarle ese exceso de jugo.

3. **Sal antes de prepararla**. Salar una pieza de carne es uno de los pasos más importantes, ya que con ella lo que conseguimos es potenciar el sabor. ¿Pero cuándo añadimos la sal, antes o después? Desde Pampeana aconsejan hacerlo antes «extendiéndola por ambos lados de la pieza».

4. **No uses más especias**. Si la pieza de carne es de buena calidad, añadirle pimienta o cualquier otra especia lo único que haría sería tapar el sabor original. «Una buena pieza de carne solo necesita sal y calor para sacarle el mejor partido», explican.

5. **Usar una buena sartén o plancha**. Además de optar por un solomillo de ternera de calidad, para conseguir un resultado perfecto necesitamos cocinarlo sobre una buena sartén o plancha. Básicamente buscamos que nuestra pieza no se adhiera ni se pegue a la superficie sobre la que la vamos a preparar.

6. **La sartén o plancha, caliente**. Para conseguir un sellado de la carne idóneo y que no suelte sus jugos tenemos que tener preparada nuestra sartén o plancha. Lo que hay que hacer es ponerla al fuego previamente. La temperatura de cocción tiene que ser de 180º (si nuestra vitrocerámica tiene nueve modos, debe estar al siete).

7. **El aceite, a pinceladas**. Nunca eches aceite a la sartén, eso para empezar. Y tampoco añadas aceite porque sí a la pieza de la carne y lo extiendas. Lo que hay que hacer, para conseguir el solomillo de ternera perfecto, es añadir el aceite con un pincel y extenderlo formando una fina capa por toda la pieza.

8. **Nunca pinches ni cortes**. Durante la cocción nunca debes pinchar o cortar la carne. Aunque creas que eso puede ayudar a que se haga antes, es un error muy común. Y tampoco la pinches con un tenedor para darle la vuelta, usa unas pinzas.

9. **El solomillo perfecto tiene que tener un peso concreto**. Que una pieza sea más grande no implica que sea mejor. Si queremos conseguir una cocción óptima, desde Pampeana recomiendan que una ración de solomillo de ternera pese unos 200 gramos.

10. **No marees la carne**. No hay que estar dandole continuas vueltas a la carne durante su cocción, con darle la vuelta una vez basta. Los tiempos de cocción para el solomillo de ternera son los siguientes: dos minutos por cada lado para un punto poco hecho, tres minutos por lado para un punto medio y cinco minutos si quieres una pieza muy hecha.

---

Más información

CARNE | CARNE DE VACUNO | COCINA | GASTRONOMÍA | RECETAS