

Ideas para preparar el almuerzo de Navidad sin pasar un día entero en la cocina

Con una buena organización y cocinando a ratos durante los días anteriores, puedes servir un menú tradicional con aves de corral el día de Navidad y evitar el apuro de tener que prepararlo todo a última hora

Barcelona, 4 de diciembre de 2024.- En Navidad, a muchos nos gusta mantener la costumbre de cocinar un menú tradicional hecho en casa, pero prepararlo puede requerir muchas horas, a menudo un día entero, y hoy en día pocas personas pueden disponer del tiempo necesario para cocinar todos los platos en el último momento.

Desde la Federació Avícola Catalana te proponemos un menú tradicional de Navidad y te explicamos cómo puedes ir preparándolo durante los días anteriores, sin tener que pasar largas horas en la cocina, para que el día señalado quede todo perfecto y puedas disfrutar de la Navidad y de estar con la familia.

En nuestro menú tradicional de Navidad no falta la *escudella* catalana y sobre todo, un ave como plato principal. La tradición de cocinar aves de corral por Navidad tiene raíces muy antiguas y por estas fechas en las carnicerías y en los puestos de los mercados se puede encontrar muchos tipos de ave, como el pollo, el capón, la pularda, el pavo, el pato, la codorniz, la perdiz o la pintada, que son la materia prima imprescindible para elaborar el asado de Navidad con productos frescos, de proximidad y de la máxima calidad. [En este artículo](#) te explicamos las particularidades de los distintos tipos de aves que puedes cocinar.

Las aves son sin duda la mejor opción para las comidas más señaladas, ya que permiten hacer platos exquisitos y muy llamativos a precios moderados.

Menú de Navidad para personas ocupadas

Puedes empezar a cocinar en el fin de semana anterior a Navidad. Te recomendamos que hagas una lista detallada de todos los ingredientes y que vayas a comprar con antelación. Las carnes y especialmente el ave para el plato principal, puedes encargarlas en tu establecimiento de confianza con tiempo e ir a recogerlas el día que vayas a prepararlas.

También te será útil conocer los tiempos máximos de conservación de los alimentos en el frigorífico para saber si tienes que congelar. [En este enlace](#) encontrarás indicaciones para la mayoría de alimentos.

LOS ENTRANTES

El almuerzo de Navidad suele ser abundante y no es imprescindible acompañarlo de unos entrantes, pero si te gusta la idea de hacerlo, te damos algunas ideas que tienen el punto ideal de sofisticación y se pueden realizar con antelación. Las tablas de embutidos, quesos y patés y foie-gras son también opciones adecuadas y no necesitan preparación previa.

Canapés de huevos *poché* de codorniz y jamón de pato: la parte más laboriosa, que es cocer y pelar los huevos, puedes hacerla hasta 5 días antes. Los huevos cocidos se pueden guardar hasta 5 días en la nevera en agua salada al 1% y sacarlos el día de Navidad para servir a temperatura ambiente. Recuerda cocer los huevos sólo 2 minutos para que quede la yema cremosa, y una vez montados los canapés haz un corte en cada huevo para que se derrame una parte de la yema. ¡Quedarán espectacular!

Terrina fría de salmón: con un molde rectangular de pastelería, salmón ahumado y crema de queso fresco con eneldo puedes hacer de manera fácil y rápida un pastel frío que se conservará hasta 5 días en la nevera.

Paté de olivas con anchoas: puedes comprarla hecha o hacerla en casa con aceitunas negras tipo Aragón, anchoas y aceite de oliva virgen. Sirve acompañado de unas tostadas.

Lombarda de Navidad con piñones tostados: vistosa y fácil de preparar, sólo tienes que saltear una juliana de col lombarda con cebolla y pasas, aromatizada con vino rancio, oloroso o moscatel seco, que se conservará hasta 4 días en la nevera. Puede ser un entrante o una guarnición.

LA SOPA O LA *ESCUDELLA*

De la “escudella i carn d’olla” de Navidad típica de Catalunya, hay tantas variantes como personas y familias. Hay quien prefiere la sopa de “galets” con o sin “pilota” y hay casas donde se sirve todo el cocido. En este caso, si se desea servir un segundo plato puede ser buena idea hacer algo más ligero.

Este plato se puede cocinar el fin de semana antes de Navidad o incluso antes. Más allá de 4 días, es mejor conservar en el congelador y por separado, el caldo, la “carn d’olla” o cocido seleccionado previamente y las legumbres, descartando las verduras. Un día antes, pon a descongelar en la nevera los ingredientes que vayas a servir en Navidad. El mismo día de Navidad calienta la “pilota” o la carne del cocido con el caldo y cuélalo de nuevo para hacer la sopa.

EL ASADO

El ave asada entera es el plato de Navidad por excelencia. El redondo de ave es también una buena opción. En las carnicerías y pollerías encontrarás muchas alternativas con rellenos diferentes. Te damos un par de ideas, pero las posibilidades con las aves de corral son muchísimas:

Capón relleno de Navidad: también puede ser un pollo o un pavo, en función del número de comensales. El relleno se puede preparar días antes con carne magra, salchichas a trozos y frutos secos, y conservarlo en el frigorífico o en el congelador. Encarga un capón en la tienda, preparado para rellenar pero conservando la carcasa, para ir a recogerlo el día 23. El 24 por la mañana introdúcelo en un recipiente lo suficientemente grande, sumergido en una salmuera al 10%, con hierbas aromáticas y el zumo de un limón, y déjalo en la nevera. Este procedimiento dejará el ave tierna y jugosa aunque la cocción se haga sin relleno, una de cuyas funciones es evitar que la carne quede seca. El día de Navidad por la mañana secas bien el capón y lo asas en el horno o en la cazuela,

condimentado y bien untado. No hará falta que le pongas sal, pues ya tendrá el punto ideal. El relleno, una vez descongelado, lo puedes calentar en una sartén justo antes de servir.

Redondo de ave: este elaborado se hace con carne de ave deshuesada, enrollada y atada, y se puede rellenar con una gran variedad de ingredientes. Es una opción muy práctica si tienes poco tiempo para cocinar, ya que se puede congelar crudo y cocinarlo el mismo día de Navidad, o bien cocinarlo y guardarlo en el frigorífico hasta 3 días o congelarlo hasta el día 24. El redondo de ave se puede preparar al igual que la pieza de ave entera, aromatizado con hierbas, especias y vino o licor, y acompañarlo de un puré de manzana y cebollitas confitadas, que son guarniciones que se pueden preparar unos días antes y que también puedes hacer para acompañar el capón asado.

.....

Como puedes ver, es fácil preparar una auténtica comida de Navidad cocinando a ratos y con una buena organización. Solo te quedará completar la comida con unos barquillos, unos turrónes y un buen vino o cava y disfrutar de una larga sobremesa en familia.

Sobre la FAC

La Federación Avícola Catalana (FAC), con casi 50 años de vida y 250 socios a lo largo de toda la geografía catalana, representa al sector avícola ante la Administración y ante la sociedad, promueve y defiende la forma de producción según los altos estándares de calidad de la Unión Europea.

Los socios de la FAC son empresarios, cualquiera que sea su personalidad jurídica, del sector avícola, que tiene una gran diversidad de actividades y producciones que dan servicio a lo que finalmente será la obtención de los alimentos: huevos y carne de ave .

Más información: www.federacioavicola.org

Síguenos:

