

Rico y saludable: jamón artesanal

Para esta tecnología doméstica, puedes adquirir los ingredientes en mercados.



Ingredientes

- 2 kg de carne de lomo de cerdo
- 4 tallos de apio (muy verdes), lavados y desinfectados
- 200 ml de agua fría
- 1 cucharada de sal gruesa
- 3 ½ cucharaditas de miel de abeja
- 2 cucharaditas de pimienta blanca molida
- ½ cucharadita de laurel molido



Rafa Carbajal

Chef Rafael Meneses

JULIO 2026 | TECNOLOGÍA DOMÉSTICA



Utensilios

- Hilo de algodón o cáñamo
- Jeringa para carne
- Plástico adherente
- Recipiente grande con tapa
- Manta de cielo o servilleta de cocina
- Bolsa grande de cierre hermético
- Tazón de vidrio
- Olla grande con tapa
- Plato mediano plano
- Tazón grande



Tiempo de preparación:
2 días



Rendimiento:
2 kg



Caducidad:
Sin rebanar: de 7 a 9 días
Rebanado: de 4 a 6 días



Costo promedio:
\$300.⁴⁵

Quién es Quién
en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana el 7 de mayo de 2026.

Procedimiento



1 Licúa el apio con poca agua. Cuela el jugo con la manta de cielo y mézclalo con el agua fría, la sal, la miel y las especias hasta que se disuelvan por completo.



2 Coloca la carne en un recipiente e inyecta la mezcla de apio en toda la pieza, cada 2 a 3 cm, hasta terminar el líquido.



3 Masajea la carne y dale pequeños golpes durante 30 minutos, hasta que se sienta pegajosa. Tápala y refrigérala de 24 a 32 horas.



4 Retírala del refrigerador y dale forma cilíndrica apretando con las manos.



5 Amarra la carne con el hilo, haciendo nudos firmes cada 2 o 3 cm. Después, envuélvela con suficiente plástico adherente hasta formar un bloque compacto que evite cualquier filtración de agua.



6 Calienta agua entre 70 y 80 °C; evita que hierva. Sumerge la carne, coloca un plato encima para que no flote y cocina durante 2 horas o hasta que alcance los 70 °C.



Retira la carne y colócala inmediatamente en el tazón con agua y hielo durante 30 minutos para detener la cocción.



Introduce el jamón en la bolsa de cierre hermético, méte-lo en el recipiente con tapa y refrigera de 12 a 24 horas.




Retira el plástico y el hilo. Re-bana la pieza al gusto y con-sérvala en la bolsa hermética dentro del refrigerador.

Notas:

- Si deseas obtener el color rosado característico del jamón, licúa medio betabel y agrégalo a la mezcla de apio.
- Puedes usar un termómetro o sonda digital para verificar que la temperatura interna sea la correcta.



 Hazla en tu casa y etiquétanos en Instagram
#TecnologíaDomésticaProfeco y @revistadelconsumidormx



Puedes ver esta y más tecnologías domésticas en nuestro canal de YouTube Profeco 