

## 6 COSAS QUE DESCONOCÍAS DEL RABO DE TORO

El Rabo de toro es un guiso típico de Córdoba que consiste en un estofado a base de rabo de toro o de vaca. Su origen se remonta a la época romana, en la que era considerado una comida de “pobres”, aunque con el paso de los años se fue convirtiendo en un plato muy codiciado, llegando a alcanzar su máximo esplendor a finales del siglo XIX, época dorada del toreo en Córdoba. Rulo de rabo de toro con salsa de garnacha, setas y muselina de patata es uno de los platos más demandados de la carta de Bodega de los Secretos, el restaurante ubicado en la bodega más antigua de Madrid. Además, está incluido en su nuevo Menú Boutique, disponible de lunes a jueves. A continuación, nos cuentan todas las curiosidades sobre este manjar.

[www.bodegadelossecretos.com](http://www.bodegadelossecretos.com)



*Rulo de rabo de toro con salsa de garnacha, setas y muselina de patata*

1. El Rabo de toro **tiene su origen en la época romana**, existiendo referencias a él en el libro De re coquinaria de Marcus Gavius Apicius. La receta más popular

hoy en día de rabo de toro data de la Córdoba del S.XVI, la cual procedía de los rabos de los toros bravos tras las corridas.

2. **Contiene Vitaminas del grupo B.** Las Vitaminas del Grupo B son las grandes responsables del buen funcionamiento del metabolismo, ya que lo mantienen activo y ayudan a obtener energía de manera más rápida.
3. **Alto contenido en colágeno.** El Rabo de Toro es una carne muy gelatinosa, que aporta al cuerpo alto contenido en colágeno. El colágeno ayuda a detener el desgaste de los tejidos y de las articulaciones, a la vez que estimula la producción de nuevas células cartilaginosa para compensar los tejidos dañados.
4. **Aporta fósforo, hierro y calcio.** El rabo de toro contiene todos estos minerales. Por un lado, el **fósforo** ayuda a mantener los huesos y músculos fuertes y sanos; **el hierro** aporta al cuerpo hemoglobina y mioglobina, las proteínas necesarias para transportar el oxígeno; y **el calcio**, por su parte, está presente en dientes y huesos, a la vez que contribuye a mantenerlos sanos. También es necesario para la coagulación de la sangre y ayuda en la transmisión de los impulsos nerviosos.
5. **Existen múltiples maneras de cocinar Rabo de Toro.** La receta de rabo de toro más popular en nuestros días es a la cordobesa, aunque también se puede cocinar acompañado de zanahoria, patatas, puré de patatas, en forma de tartar, etc.
6. **En países de América Latina como Colombia y Venezuela se emplea el rabo de toro en la elaboración del Sancocho,** una sopa a base de carnes, verduras y condimentos.

### **Acerca de Bodega de los Secretos**

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

**Síguenos en:**

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)