

## **El Rincón de Esteban aporta 6 datos sobre el 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 y su origen se remonta a la época romana. El restaurante El Rincón de Esteban celebrará del 15 de abril a finales de ese mismo mes sus Jornadas del Rabo de Toro, y por este motivo cuentan todas las curiosidades sobre este manjar**

El Rabo de toro es un guiso típico cordobés consistente en un estofado a base de rabo de toro o de vaca. Su origen se remonta a la época de los romanos, en la que era considerado una comida de "pobres", aunque con el paso de los años se fue haciendo de "ricos", llegando a alcanzar su máximo esplendor a finales del siglo XIX, época dorada del toreo en Córdoba. El restaurante El Rincón de Esteban celebrará del 15 de abril a finales de mes sus Jornadas del Rabo de Toro, y por este motivo aportan 6 interesantes datos sobre este plato:

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.

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.

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 cartilaginosas para compensar los tejidos dañados.

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.

Existen múltiples maneras de cocinar Rabo de Toro. La receta de rabo de toro más popular en la actualidad es a la cordobesa, aunque también se puede cocinar acompañado de zanahoria, patatas, puré de patatas, en forma de tartar, etc.

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 El Rincón de Esteban

Restaurante tradicional situado frente al Congreso de los Diputados, ofrece una cocina clásica con materias primas de las mejores calidades, una selecta carta de vinos y destilados y una atención al cliente impecable.

En el Rincón de Esteban prima la cocina tradicional española, pudiéndose apreciar en su carta platos clásicos originales de toda nuestra geografía. Además, El Rincón de Esteban amplía su carta por temporadas para ofrecerle al cliente la mejor calidad disponible en los productos ofertados.

En cuanto al ambiente, se trata de un restaurante familiar, con una decoración tradicional. Su éxito se puede apreciar en sus paredes totalmente cubiertas por fotografías de importantes personajes que han visitado el restaurante y distintos galardones.

El Rincón de Esteban  
3, Calle de Sta. Catalina, 28014 Madrid  
Teléfono: 914 29 25 16  
[www.elrincondeesteban.com](http://www.elrincondeesteban.com)

Seguir en:  
[/elrincondeesteban](#)  
[@elrincondeesteban](#)

### **Datos de contacto:**

El Rincón de Esteban  
914 29 25 16

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>