KIKKOMAN

Aguja de ternera braseada con apio nabo y quinoa

Tiempo total **330 Mins.** **90 Mins.** Tiempo de preparación **240 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

10 porciones

Para la aguja de ternera:

3,5 kg	de aguja de ternera (pieza entera)
120 ml	de aceite vegetal
500 g	de chalotas, peladas y troceadas groseramente
500 g	de setas, cortadas por la mitad
500 g	de zanahorias, troceadas groseramente
15 g	de ajo
50 g	de concentrado de tomate
500 ml	de vino tinto
200 ml	de vino de Oporto tinto
2 l	de caldo de carne
200 ml	Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
15 g	de fécula de maíz

Para el puré de apio nabo:

700 g	de apio nabo, pelado y troceado groseramente
	Sal
70 g	de mantequilla

Para la ensalada de apio nabo:

500 g	de apio nabo, pelado
40 ml	de vinagre balsámico blanco
30 g	de mostaza de Dijon
60 ml	de aceite de oliva
30 ml	de miel líquida
	Sal
	Pimienta
80 g	de brotes de shiso verde,

PREPARACIÓN

Pasos 1

Precaliente el horno a 160 °C. Selle la aguja de ternera en aceite caliente durante 5–10 minutos hasta dorarla por completo. Retírela. En la misma cazuela, saltee chalotas, setas, zanahorias y ajo hasta que se doren bien (5–10 minutos). Incorpore el concentrado de tomate y cocine brevemente por 1–2 minutos. Desglase con el vino tinto de Oporto, reduzca ligeramente y añada el caldo de carne. Vuelva a colocar la carne, tape y brasee en el horno durante aproximadamente 4 horas, dándole vuelta cada 30 minutos.

Pasos 2

Cueza el apio nabo en agua hirviendo con sal durante aproximadamente 20 minutos, hasta que esté completamente tierno. Escurra y triture con la mantequilla hasta conseguir un puré fino, liso y de color claro.

Pasos 3

Corte el apio nabo en tiras finas tipo juliana con un pelador. Emulsione el vinagre balsámico blanco con la mostaza, el aceite de oliva y la miel líquida. Salpimiente al gusto. Mezcle con el apio nabo y deje marinar al menos una hora. Forme pequeños nidos y reserve. Decore con brotes de shiso verde y pipas de girasol tostadas justo antes de servir.

Pasos 4

Rehogue las chalotas en la mantequilla a fuego medio durante 1–2 minutos. Añada la quinoa variada y continúe rehogando 1–2 minutos más.

	lavados y deshojados
20 g	de pipas de girasol tostadas

Para la quinoa:

100 g	de chalotas, finamente picadas
50 g	de mantequilla
200 g	de quinoa variada
500 ml	de caldo de verduras
50 ml	de zumo de limón
	Sal
	Pimienta
10 g	de cebollino, finamente cortado

Vierta el caldo de verduras y cueza a fuego suave hasta que la quinoa esté tierna. Sazone con el zumo de limón, sal y pimienta, y mezcle con el cebollino antes de servir.

Pasos 5

Retire la carne de la salsa y córtela en porciones. Pase la salsa por un colador fino y sazone con la Salsa de Soja Tamari sin gluten Naturalmente Fermentada Kikkoman. Disuelva la fécula de maíz en un poco de agua fría, añádala a la salsa y lleve a ebullición para espesarla ligeramente.

Pasos 6

Para servir, caliente las porciones de carne en la salsa y caliente por separado la quinoa y el puré de apio nabo. Coloque la carne en los platos, corone con los nidos de ensalada y acompañe con la quinoa y el puré.