

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
grosamente |
| 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 | <u>Kikkoman Salsa de Soja</u>
<u>Tamari naturalmente</u>
<u>fermentada Sin Gluten</u> |
| 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.

20 g	lavados y deshojados 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.