Alberto Chicote por tu corazón

Healthy WORKSHOP by Alberto Chicote

Steak tataki con boniato y alioli de huevo frito

PARA EL STEAK TATAKI

- 600 GR RABILLO DE CADERA (TAMBIÉN SE PUEDE UTILIZAR SOLOMILLO O LOMO)
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA DE DIJON
- 25 GR DE JENGIBRE RALLADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLINO PICADO
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO PICADO
- 1 CUHARADA DE PEREJIL PICADO
- UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
- AOVE

ELABORACIÓN

1. Empezaremos limpiando la carne de posibles nervios y grasa. Picamos finamente a cuchillo.
2. Aliñamos con la mostaza, las hierbas picadas y las especias, añadimos unas gotas de aove y reservamos.

PARA EL ALIOLI DE AJO FRITO

- 1 DIENTE DE AJO CON PIEL
- 150 ML AOVE
- 1 HUEVO CAMPERO
- 250 GR MAHONESA
- SAL

ELABORACIÓN

1. Calentamos ligeramente el aceite y añadimos el ajo ligeramente majado con la piel.
2. Dejamos freír a fuego medio hasta que esté dorado y tierno
3. Reservamos el ajo y calentamos bien el aceite. Freímos el huevo y sazonamos.
4. Introducimos el huevo en la mahonesa junto con el ajo pelado.
5. Trituramos hasta obtener una crema fina, colamos y metemos en un biberón.

PARA EL BONITATO PICANTE

- 100 GR BONIATO
- 20 GR SICHIMI TOGARASHI
- C/S SAL MALDON AHUMADA

ELABORACIÓN

1. Continuamos pelando el boniato que rallamos con un rallador grueso. Lavamos para eliminar el almidón y secamos muy bien.
2. Calentamos el aceite y echamos el boniato. Vamos moviendo con unas varillas para que se frían uniformemente y no se pegue.
3. Escurrimos sobre papel absorbente y sazonamos con el sichimi togarashi y la sal ahumada. Obtendremos unas pequeñas "escamas" de boniato.

OTROS INGREDIENTES

- 2 UN PEPINILLOS EN VINAGRE AGRIDULCES
- 12 UN CEBOLLETAS EN VINAGRE
- 8 UN ALCAPARRONES
- 6 UN AJO ENCURTIDO
- ½ MANZANA GRANNY SMITH
- BROTES Y FLORES COMESTIBLES

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Con ayuda de un molde, damos forma al picadillo de carne. Calentamos una sartén antiadherente con una pizca de aceite y marcamos el steak (sólo vuelta y vuelta, como si fuese un tataki)
2. Emplatamos la carne y colocamos encima el boniato y los encurtidos troceados. Distribuimos unos dados de manzana y unos botones de alioli.
3. Terminamos con unos brotes y flores comestibles, unas escamas de sal y pimienta negra molida.

Boehringer Ingelheim

DIABETES, TÓMATELA EN SERIO! por tu corazón

Lilly