Avestruz marinada con hummus de garbanzos

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Avestruz

Jengibre rallado: 1 cda.
Ajo: 2 Dientes
Sal y Pimienta: A gusto
Romero: 1 Rama
Lomo de avestruz: 900 g
Tomillo: 1 Rama
Salsa de soja: 1/2 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Comino: A gusto
Vino Tinto: 1 Taza
Demi-glace de carne: 1/2 Taza
Paprika: A gusto
Ralladura de naranja: 1 Unidad

Berros salteados

Sal: A gusto
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Berro: 1 Paquete
Miel: 1 cda.

Hummus

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Tahineh (Pasta de sésamo: 2 cdas.
Paprika: A gusto
Comino: Una pizca
Garbanzos: 500 g

Preparación de la Receta

Avestruz

- Corte la carne de avestruz en porciones de 120 gramos.
- En un bowl combine la ralladura de *naranja*, el *jengibre*, la salsa de soja, *comino*, *romero*, *tomillo*, *páprika*, el *ajo* picado, el aceite de oliva y pimienta.
- Incorpore la carne, cubra con un film y deje *marinar* en la heladera durante 3 horas rotándola de tanto en tanto.
- Retire la carne del bowl, raspando todo resto de **marinada** y reserve.
- En una *cacerola* disponga el fondo de la *marinada*, el vino y lleve al fuego hasta que reduzca a la mitad de su volumen.
- Incorpore el *demi-glace* y lleve a hervor.
- Pase a través de un *tamiz*, vuelva al fuego y deje reducir durante 5 minutos.
- Condimente con sal y pimienta.
- Condimente la carne con sal, aceite de oliva y dore por ambas en el grill caliente previamente aceitado.
- Pase a una placa y termine la cocción en el horno caliente.

Hummus

- Hidrate los garbanzos en agua fría durante toda una noche.
- Cocine los garbanzos en abundante agua salada hasta que estén tiernos.
- Escurra los garbanzos y procese hasta reducirlos a puré.
- Pase el puré de garbanzos a una *cacerola* y condimente con el tahineh, *páprika* y el *comino*.
- Lleve al fuego, agregue aceite poco a poco hasta obtener una pasta cremosa revolviendo constantemente.

Berros salteados

- En una sartén caliente el aceite con la miel.
- Incorpore las hojas de *berro* y saltee unos segundos.
- Condimente con sal.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de **hummus** dándole volumen, encima acomode el *berro* y sobre éste la carne.
- Rocíe los bordes del plato con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/avestruz-marinada-con-hummus-de-garbanzos