

Bife angosto sobre vegetales orientales

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite de hierbas

Eneldo: 1 Ramas

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Romero: 1 Rama

Sal y pimienta negra: A gusto

Albahaca: 4 Hojas

Salvia: 4 Hojas

Perejil: 2 Ramas

Bifes

Bife angosto: 800 g

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Chimichurry

Ají molido: Cantidad necesaria

Aceite Neutro: 1/2 Taza

Agua: 500 cc

Sal gruesa: 1/2 Taza

Vinagre Blanco: 1/2 Taza

Orégano: 1 cda.

Crumble salado

Manteca: 100 g

Hierbas frescas: 1 cda.

Harina: 100 grs.

Azucar: 1 cda.

Pan Rallado: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Guarnición

Berenjena: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Zucchini: 1 Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Puerros: 2 Unidades

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Semillas de Girasol: 1 cda.

Sal y pimienta negra: A gusto

Preparación de la Receta

Chimichurry

- En una olla coloque el agua con la sal gruesa y el *vinagre* blanco a calentar.
- Cuando la sal gruesa se halla disuelto agregue el *ají* molido, el *orégano* y el aceite.
- Coloque en un recipiente y reserve.

Bife

- Limpie el **bife** y retire un poco de la grasa, condimente los bifes angostos con sal gruesa y coloque sobre la parrilla a grillar de ambos lados.
- Pinte con el chimichurry durante la cocción
- Retire de la parrilla, quite el *hueso* y corte en porciones.

Guarnición

- Pele y corte la *zanahoria* en bastones.
- Corte el *zucchini* en medias rodajas.
- Retire la piel de la *berenjena* con un poco de pulpa y corte en bastones.
- Corte el *puerro* al bies en láminas.
- Condimente los vegetales con sal y aceite de oliva, por separado
- Coloque sobre la *plancha* a grillar.
- Añada al final de la cocción el aceite de *sésamo*.
- Incorpore las semillas de girasol, un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y aceto balsámico.

Crumble salado

- Mezcle todos los ingredientes con la ayuda de una espátula.
- hasta lograr un arenado, coloque sobre una placa para horno.
- Lleve al horno precalentado a 180° hasta que quede dorado y crocante.

Aceite de hierbas

- Deshoje las hierbas.
- En un mortero coloque el *eneldo*, el *romero*, *perejil*, *albahaca*, salvia, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva.
- Comience a trabajar hasta lograr una pasta.
- Emulsione con el resto del aceite de oliva y reserve.

Presentación

- Sirva el *bife* angosto junto a los vegetales, decore con chimichurry, aceite de hierbas y el *crumble* salado.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bife-angosto-sobre-vegetales-orientales>