

# Bife chermoula

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Caldo de verduras:** 1 Taza  
**Aceite De Oliva:** 40 cc

**Bife de chorizo:** 2 k

### Guarnición

**Berenjenas:** 3 Unidades  
**Papas medianas:** 5 Unidades  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Ajo:** 1 Cabeza

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria  
**Paprika:** 1 cdita.

### Pasta chermoula

**Sal:** A gusto  
**Semillas de cilantro:** 1 cdita.  
**Azafrán:** 1 Cápsula  
**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria  
**Harissa:** Una pizca  
**Perejil:** 1 Taza

**Cebolla:** 1 Unidad  
**Jugo de Limón:** 1 Unidad  
**Cilantro:** 1/2 Taza  
**Comino:** 1/2 cdita.

## Preparación de la Receta

- Retire el exceso de grasa, sobre la grasa de la carne haga una cuadrícula con el cuchillo.
- En una sartén bien caliente selle la carne 2 minutos de cada lado.

### Pasta chermoula

- Pele y corte las cebollas en cubos pequeños.

- Pique el *perejil*.
- Exprima el *limón*.
- Machaque el *cilantro* en *semilla*.
- En un bowl mezcle la *cebolla*, el *perejil* picado, el *jugo de limón*, el *azafrán*, el *cilantro* en semillas, el *cilantro* fresco, la *paprika*, la *harissa*, sal y aceite de oliva.

## Armado

- Precaliente el horno a 200°.
- En una fuente para horno coloque la carne y cubra con la pasta chermoula.
- Lleve al horno a cocinar por 40 minutos.
- Retire y deje reposar 10 minutos y corte en bifés.
- Sobre el fuego coloque la fuente en donde cocino la carne y agregue caldo para levantar el fondo de cocción, pase por un chino y reserve.

## Guarnición

- Pele las papas.
- Corte las berenjenas al medio y a lo largo, haga una cuadrícula sobre la pulpa.
- En una olla con agua hirviendo salada cocine las papas por 10 min.
- Retire y coloque en una fuente para horno, con las berenjenas y los ajos enteros con piel.
- Agregue sal, pimienta, *paprika* y aceite de oliva.
- Lleve a horno fuerte por 20 minutos.

## Presentación

- Sirva dos bifés con la *guarnición*. Rocíe con el fondo de cocción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/bife-cherroula>