

# Emparedado de filete y tortilla de maíz

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Carne

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Lomo de ternera:** 400 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Frijoles

**Cebolla:** 1 Unidad

**Pimiento verde:** 1 Unidad

**Porotos negros:** 300 g

**Salsa Inglesa:** A gusto

**Azucar rubia:** 1 cda.

**Vinagre:** 50 cc

**Chorizo colorado:** 1 Unidad

**Ajo:** 2 Dientes

**Salsa Ketchup:** 1 cda.

**Miel de caña:** 50 g

**Mostaza:** 1 cda.

**Panceta ahumada:** 200 g

### Mantequilla de aguacate

**Palta:** 1 Unidad

### Salsa de aguacate

**Cebolla:** 1 Unidad

**Jugo de Limón:** 1/2 Unidad

**Paltas:** 2 Unidades

**Tomates:** 2 Unidades

**Cilantro:** A gusto

**Pimiento verde:** 1/2 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Vinagre:** 2 cdas.

### Tortillas

**Sal:** A gusto

**Agua:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria  
**Harina de maíz para tortillas:** 500 g

**Manteca derretida:** 50 g  
**Queso rallado:** 30 g

## Preparación de la Receta

### Frijoles

- Remoje los porotos en agua durante toda una noche y luego cocine en abundante agua hasta que estén tiernos.
- Corte la *panceta* y el chorizo en cubos pequeños.
- Pique finamente la *cebolla* y el *pimiento*.
- Pele el *ajo*, abra al medio y retire el brote.
- En una sartén sobre caliente con aceite de oliva dore el chorizo con la *panceta*.
- Incorpore la *cebolla*, el *ajo*, el *pimiento* y deje cocinar unos minutos.
- Integre los porotos escurridos, el azúcar, la miel, salsa *ketchup*, la *mostaza*, salsa inglesa, *vinagre* y cocine 15 minutos más.
- Condimente con sal.

### Carne

- Corte la carne en medallones y salpimiente.
- En el grill caliente aceitada dore los medallones de carne por ambas caras

### Tortillas

- En un bowl disponga el *harina*, la *manteca* derretida, el queso, sal y agua.
- Mezcle agregando agua poco a poco hasta obtener un bollo de masa uniforme.
- Separe la masa en porciones y arme discos de 10 cm de diámetro y 3 mm de espesor.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las tortillas por ambas caras.

### Salsa de aguacate

- Pique finamente la *cebolla*, el *cilantro* y el *pimiento*.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- Pele las paltas, retire el *carozo* y corte en cubos pequeños.
- En un bowl combine los tomates, *cebolla*, *pimiento*, *vinagre*, *cilantro*, *jugo de limón*, las paltas, sal y pimienta.

### Mantequilla de aguacate

- Pele la *palta*, retire el *carozo* y procese hasta reducirlo a puré.
- Abra las tortillas al medio y unte con el puré de *palta*.

### Presentación

- En el centro de un plato sirva las torillas abiertas untadas con la *mantequilla* de *aguacate*, encima acomode un medallón de carne, a los lados sirva una porción de frijoles y la salsa de *aguacate*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/emparedado-de-filete-y-tortilla-de-maiz>