# Filet de Emú con arroz y salsa carmenere

Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Sal y Pimienta**: A gusto
**Filet de emú**: 200 g
**Aceite De Oliva**: 40 cc

### Arroz aromatizado

**Aceite de ajo**: 40 cc
**Sal y Pimienta**: A gusto
**Nueces**: 30 g
**Ciboulette**: 2 g
**Semillas de sésamo**: Cantidad necesaria
**Arroz**: 100 grs.

### Salsa

**Azucar**: 80 grs.
**Vinagre de vino tinto**: 50 cc
**Vino carmenere**: 300 cc
**Caldo de carne**: 100 cc

### Varios

**Hojas de albahaca fritas**:
**Tiritas de papas fritas**:

## Preparación de la Receta

- Sazone con sal y pimienta los filetes de emú.
- En una sartén con aceite de oliva selle los filetes de emú de ambos lados.
- Precaliente el horno a 180°.
- En una placa para horno coloque los filetes

- Lleve al horno para completar la cocción
- Retire del horno y corte en rodajas.

## Arroz aromatizado

- En una olla con abundante agua salada cocine el **arroz**.
- Pique el *ciboulette*.
- Pique las nueces
- En un bowl coloque el *ciboulette*, las semillas de *sésamo*, las nueces, sal y pimienta.
- Agregue el *arroz*, incorpore bien los ingredientes, añada aceite de *ajo*, mezcle bien y reserve

## Salsa

- En una *cacerola* coloque azúcar, para caramelizar
- Añada el *vinagre*, el vino carmenere y deje evaporar el alcohol.
- Cocine hasta reducir.
- En la sartén que cocino los filetes de emú coloque la salsa para desglazar.
- Agregue caldo de carne, mezcle y deje reducir.

## Presentación

- En un plato coloque un aro, rellene con el *arroz* presionando con una cuchara.
- Retire el aro
- Acomode las rodajas de filetes alrededor del *arroz*
- Rocíe con la salsa
- Decore con tiritas de papas fritas y hojas de *albahaca* fritas.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/filet-de-emu-con-arroz-y-salsa-carmenere**