Filete con Costra de fibra y queso azul

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Perejil picado: 5 cdas.
Tomillo: 2 cdas.
Carne de ternera: 520 g
Avena fina: 1/4 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Queso Roquefort: 100 g
Ajo picado: 3 Dientes
Romero: 1 cda.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Ciboulette picado: 5 cdas.
Salvado: 1/4 Taza

Varios

Chile de árbol seco: 4 Unidades
Pimienta: Cantidad necesaria
Hierbas Aromáticas: A gusto
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Vegetales glaseados

Sal y pimienta roja: A gusto
Jugo de Naranja: 1 Taza
Chile de árbol seco: 2 Unidades
Zanahorias: 3 Unidades
Jengibre Picado: 5 cda.
Salsa de soja: 1/4 Taza
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Miel: 3 cdas.
Ajo picado: 3 cdas.
Chayotes: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- En un procesador coloque el *romero*, el salvado, el *tomillo*, el *ciboulette*, el *perejil*, el *ajo*, la *avena* y el queso roquefort
- Procese y reserve.

- Corte la carne en cuatro medallones, condimente con sal y pimienta.
- En una sartén con aceite de oliva, selle los medallones a fuego alto.
- Coloque en una placa para horno con una *plancha* de silicona y cubra cada medallón, con la mezcla reservada.
- Lleve al horno precalentado a 180° para terminar la cocción, aproximadamente 5 minutos

Vegetales glaseados

- Pique el *jengibre*.
- Pele y pique los ajos.
- Corte el *chile* de árbol seco en juliana.
- Pele y corte las zanahorias a lo largo en láminas.
- Pele y corte los chayotes en láminas.
- En una olla con agua hirviendo salada blanquee los chayotes.
- Retire y coloque a *blanquear* las zanahorias.
- Pase los chayotes y las zanahorias por agua helada.
- En una sartén con aceite de oliva rehogue el *jengibre* y el *ajo* picado.
- Agregue el *jugo* de *naranja*, la salsa de soja, y la miel.
- Deje reducir a fuego bajo.
- Agregue las zanahorias y los chayotes previamente blanqueados.
- Condimente con sal, pimienta roja y agregue el *chile*

Presentación

- En un plato coloque los vegetales glaseados y encima el medallón de *ternera*.
- Rocíe con la salsa de los vegetales y decore con hierbas aromáticas y *chile* de árbol seco.
- Termine con aceite de oliva y pimienta.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-con-costra-de-fibra-y-queso-azul