

Filete con ensalada de piña y aguacate

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Arañas de plátano

Plátano verde: 1 Unidad

Aceite para freir: Cantidad necesaria

Sal: A gusto

Ensalada de piña y aguacate

Aceite de ajonjolí (sésamo): 1 cdita.

Jugo de Limón: 1 cda.

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Piña: 1/2 Unidad

Paltas: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Cebolla: 1 Unidad

Cilantro: A gusto

Granada: 1 Unidad

Semillas de sésamo: 10 g

Aceto balsámico: 1 cda.

Filete

Ron: 1 Taza

Cilantro: 10 Cantidad necesaria

Tomillo: A gusto

Lomo de ternera: 800 g

Sal: A gusto

Pimienta en grano: 1 cda.

Ajo: 2 Dientes

Aceite: 2 cdas.

Pixvae agridulce

Pixvae en conserva: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

Cebolla Morada: 1 Unidades

Manteca: 50 g

Miel de caña: 50 g

Refrito criollo

Pimiento naranja: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Pimiento colorado: 1 g

Sal y Pimienta: A gusto

Pimiento amarillo: 1 Unidad

Pimiento verde: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Filete

- Elimine los excesos de grasa de la carne y ate con hilo de cocina para que conserve su forma.
- En un mortero machaque la pimienta, el *ajo*, sal y *tomillo*.
- En un bowl disponga el *ron*, los condimentos machacados, el *cilantro* y la carne.
- Cubra con un film y deje *marinar* en la heladera durante 24 horas.
- En el grill caliente con aceite selle la pieza de carne por todos sus lados.
- Lleve al horno caliente hasta completar su cocción.

Pixvae agridulce

- Corte la *cebolla* en trozos grandes.
- En una sartén derrita la *manteca*.
- Incorpore la *cebolla* y deje cocinar unos minutos.
- Añada los pixvae, la miel, sal, pimienta y deje caramelizar.

Ensalada de piña y aguacate

- Pele la *piña* y la *cebolla* y corte en cubos.
- Corte las paltas al medio, retire el *carozo*, retire la pulpa cuidadosamente y corte cubos.
- Reserve las cáscaras para servir la ensalada.
- Desgrane la granada y reserve.
- En un bowl mezcle los aceites, el aceto balsámico, el *jugo de limón*, el *cilantro*, el *sésamo*, sal y pimienta.
- Incorpore la *piña*, la *palta*, la *cebolla* y mezcle bien.
- Sirva la ensalada en las cáscaras de las paltas y esparza la *granda* y *cilantro* picado por encima.

Refrito criollo

- Corte los pimientos al medio, retire las semillas, las nervaduras y finalmente corte en tiras finas.
- En una sartén caliente con aceite saltee ligeramente los pimientos.
- Agregue una cucharada de la *marinada* de la carne y deje cocinar unos minutos.
- Condimente con sal y pimienta.

Arañas de plátano

- Pele el *plátano* y ralle con la parte gruesa del rallador.
- Tome porciones de *plátano* formando nidos y fría en abundante aceite caliente.
- Escurra sobre papel absorbente y espolvoree con sal.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de carne, a los lados sirva la ensalada dentro de la cáscara de *palta*, las arañas de *plátano*, el *pixvae* y el refrito criollo.
- Espolvoree con *cilantro* picado.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filete-con-ensalada-de-pina-y-aguacate>