# Ñoquis de rúcula y ragout de cuadril

Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Papas**: 2 Unidades
**Huevo**: 1 Unidad
**Albahaca**: 1 Taza
**Rúcula**: 1 Paquete
**Sal y Pimienta**: A gusto
**Harina**: Cantidad necesaria

### Ragout

**Sal**: A gusto
**Ajo**: 5 Dientes
**Cebolla de verdeo (parte blanca)**: 2 Tallo
**Puerro**: 2 Tallos
**Cebollas**: 2 Unidades
**Cuadril**: 1 k
**Zanahorias**: 2 Unidades
**Aceite de girasol**: Cantidad necesaria

### Salsa

**Apio**: 2 Tallos
**Jugo de Limón**: 1 Unidad
**Ciboulette picado**: 1 cda.
**Zanahoria**: 1 Unidad
**Orégano**: A gusto
**Tomillo**: A gusto
**Ajo**: 2 Dientes
**Puerros sólo parte blanca**: 2 Unidades
**Aceite de girasol**: Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

- En una *cacerola* con abundante agua cocine las papas enteras y con piel hasta que estén tiernas.

### Ragout

- Corte el **cuadril** en cubos y sazone con sal.

- Corte la *zanahoria* en dados.
- Pele y corte la *cebolla* en dados.
- Corte el *puerro* y la *cebolla* de verdeo en trozos.
- Pele y machaque los dientes de *ajo*.
- En una sartén bien caliente con una pizca de aceite de girasol selle a fuego máximo los cubos de *cuadril* de todos sus lados, luego retire, acomode la carne en una placa y agregue la *zanahoria*, *cebolla*, *cebolla* de verdeo, *puerro* y los dientes de *ajo*, cubra con agua, tape la placa con papel aluminio y cocine en horno precalentado a 200°C durante 15 minutos, luego baje la temperatura a 160°C y cocine durante aproximadamente 1hora mas
- Terminada la cocción retire del horno y deje reposar, luego desmenuce la carne.

## Salsa

- Pele la *zanahoria* y córtela junto con el *apio* y el *puerro* en *brunoise*.
- Pele los dientes de *ajo* y macháquelos.
- En una sartén caliente con aceite de girasol saltee el *puerro*, incorpore la *zanahoria*, *apio* y los dientes de *ajo*.

## Armado

## - Para el armado de los ñoquis

- Terminada la cocción de las papas quite la piel y realice un puré.
- En el vaso de la procesadora coloque el *huevo*, las hojas de *albahaca* y de **rúcula**, procese con un mixer, luego incorpore al puré de papas, sazone con sal, pimienta y mezcle, agregue la *harina*, mezcle hasta unir y luego baje la preparación a la mesada, termine de unir sin amasar.
- Corte la masa en porciones
- Tome una porción y realice un cordón estirándolo sobre la mesada y luego corte armando los ñoquis.
- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo con sal cocine los ñoquis.

## - Para el armado de la salsa

- En una sartén caliente con aceite de girasol, saltee el *puerro* junto con la *zanahoria*, *apio* y los dientes de *ajo*, saltee unos minutos y añada la carne con los jugos de la cocción, saltee, agregue un poco de agua y siga cocinando a fuego mínimo, unos minutos antes de terminar la cocción incorpore el *jugo* de *limón* y perfume con el *ciboulette*, *orégano* y *tomillo*.

## Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de ñoquis de *rúcula* y salsee con la salsa de ragout.

## Tips

-

## - Carne vacuna

- consumir 2 a 3 veces por semana
- Es rica en hierro y vitamina B12
- Excelentes proteínas para el organismo
- Usar cortes magros como *peceto*, *lomo*, *cuadril*, nalga, etc.

## - Hábitos alimenticios

- Nuestro organismo esta preparado para procesar mas de un macronutriente
- Cambiar el hábito alimenticio, no todas las dietas son malas
- Controlar las porciones
- Aumentar la actividad física.

## - Verduras

- Comer en todo momento
- Comer verduras de colores variados

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/noquis-de-rucula-y-ragout-de-cuadril**