

Puchero tabasqueño

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Consomé clarificado de res

Caldo de res: 1 L

Clara de huevo: 100 g

Escabeche de cebolla

Cebolla blanca: 1 Unidad

Jugo de Limón: 300 cc

Chile jalapeño: 1 Unidad

Filete de res

Carne de res: 800 g

Tuétano: 100 g

Sal y Pimienta: A gusto

Varios

Puré de elote: 1 Taza

Puré de plátano macho: 1 Taza

Verdura blanqueada

Sal y Pimienta: A gusto

Calabacines baby: 10 Unidades

Aceite de oliva extra virgen: 2 cda.

Zanahorias baby: 10 Unidades

Coles de Bruselas: 10 Unidades

Preparación de la Receta

Filete de res

- Corte la carne en medallones, luego sazónelos con sal y pimienta negra de ambos lados. Coloque los medallones dentro de bolsas de vacío y cierre. Coloque las bolsas de vacío con la carne dentro del termocirculador o roner o dentro de una olla con agua a una temperatura de 60 a 70°C. Proceda del mismo modo con el *tuétano*.

Verdura blanqueada

- Quite el pie de las coles de Bruselas y luego quite la hoja externa.
- Corte al medio y a lo largo los calabacines y las zanahorias.
- Coloque las verduras dentro de una bolsa de vacío, incorpore aceite de oliva extra virgen y sazone con sal y pimienta, agregue dos cucharadas de agua y cierre la bolsa al vacío. Cocine en el roner.

Escabeche de cebolla

- Pele y corte la *cebolla* en juliana.
- Corte el *chile* jalapeño en rodajas.
- Coloque la *cebolla* y el *chile* dentro de la bolsa de vacío, agregue *jugo de limón* y cierre. Cocine en el roner.

Consomé clarificado de res

- Bata las claras hasta montarlas, luego incorpore el caldo de *res* y con la ayuda de un cucharón colóquelo dentro de una bolsa de vacío, cierre y cocine en el roner.

Armado

- Retire del roner la carne, abra la bolsa y quite la carne. En un grill bien caliente selle de ambos lados los medallones.
- Cuele el caldo.
- Retire el *tuétano* y las verduras de las bolsas y colóquelos dentro de un bowl.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación los calabacines junto con las zanahorias, las coles y la juliana de *cebolla* con *limón* y *chile*, una cucharada de puré de *elote* y puré de *plátano* y sobre las verduras acomode un medallón de *res*.
- Sobre el medallón coloque una pizca de *tuétano* y por último salsee con el caldo clarificado.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/puchero-tabasqueno>