

Roast beef con salsa gravy y vegetales

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Ajo: 3 Dientes

Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Espinaca: 1 Paquete

Roast Beef: 1 Unidad

Gravy de hongos

Sal: A gusto

Hongos portobellos: 200 g

Hongos Shitake: 100 grs.

Champiñones: 200 g

Hongos de pino: 100 g

Manteca: 2 cdas.

Perejil picado: 1 cda.

Vegetales

Batatas: 2 Unidades

Manteca: 2 cdas.

Brócoli: 1 Plantas

Zapallitos: 2 Unidades

Nabo: 1 Unidad

Zanahorias: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Limpie el roast beef y realice con la punta de un cuchillo una incisión para poder rellenarla.
- Pele y corte los dientes de *ajo* en láminas.
- Corte groseramente las hojas de *espinaca*.
- En una sartén caliente con aceite dore el *ajo*, luego incorpore la *espinaca*, saltee unos minutos y retire del fuego.

Gravy de hongos

- En una olla con agua hirviendo coloque los *hongos* shitakes y de pino, retire del fuego y deje reposar hasta que se enfríe.
- Quite los hilos del interior de los *hongos* portobellos y luego córtelos en finas láminas.
- Corte los champiñones en finas láminas.
- En una sartén caliente con una pizca de aceite cocine los portobellos sin moverlos, cuando se doren saltéelos para que se sigan cocinando de todos sus lados, luego incorpore los champiñones
- Terminada la cocción retire del fuego y sazone con sal.

Vegetales

- Pele y corte las zanahorias en cubitos.
- Pele y corte las batatas en rodajas.
- Pele y corte el *nabo* en rodajas.
- Separe las flores de *brócoli*.
- Corte los zapallitos en sextos.
- Cocine las zanahorias partiendo de agua fría hasta que estén tiernas pero firmes
- Terminada la cocción retire y reserve.
- En la misma agua cocine las batatas junto con el *nabo*.
- Blanquee en agua hirviendo las flores de *brócoli*, luego en la misma agua blanquee los zapallitos.

Armado

- Sazone la carne con sal gruesa y rellénela con la *espinaca* salteada, luego brinde la carne para que no pierda la forma durante la cocción.

- Para el armado de la salsa gravy de hongos

- Una vez hidratados los *hongos* shitakes y de pino retírelos y coloque dentro del agua donde los hidrato los *hongos* portobellos y champiñones anteriormente salteados, cocine a fuego lento
- Coloque al fuego una *cacerola* con fondo grueso, una vez caliente incorpore aceite y selle la carne de ambos lados a fuego máximo, una vez que de vuelta la carne incorpore el **gravy** de *hongos* y tape la *cacerola*, cocine a fuego medio.
- Terminada la cocción retire la carne de la *cacerola* y deje reposar durante 5 minutos, luego quite el hilo y córtela en *fetas*.
- Espolvoree el *gravy* de *hongos* con *perejil* picado, mezcle y agregue la *manteca*, mezcle nuevamente hasta emulsionar y retire del fuego.
- En una sartén caliente con aceite y *manteca* saltee los vegetales.

Presentación

- Sirva en una fuente un colchón de vegetales, encima acomode las *fetas* de carne y salsee con el *gravy* de *hongos*.