

Rollo de Carne al Horno con BBQ de Betabel



Ingredientes

BBQ de betabel

Azucar morena: 1/4 Taza
Chipotle morita: 1 unidad
Pimientas Gordas: 4 Unidades
Mirin: 1/4 Taza

Betabel: 2 Unidades
Estrellas de anís: 2 Unidades
Miel de abejas: 2 cdas
Soya: 1/2 Taza

Chiles toreados

Cebollas cambray: 6 Unidades
Chiles serranos: 10 Unidades
Aceite De Oliva: c/n

Aceite Vegetal: c/n
Salsa de soja: 150 mililitros

Rollo

Aceite Vegetal: c/n
Arroz basmati: 2 Tzas
Chayotes picados: 1 Taza
Lomo de Res: 1 unidad
Pimineta negra molida: c/n

Calabazas picadas: 1 Taza
Ejotes picados: 1 Taza
Zanahorias picadas: 1 Taza
Sal: c/n

Preparación de la Receta

Rollo

- Enjuagar el *arroz* bajo el chorro de agua hasta que no salga más almidón.

- Cocinar el *arroz* basmati en agua (2 tazas y media de agua, a fuego medio y una vez que hirvió tapar y cocinar a fuego bajo por 12 minutos)
- Reservar y enfriar ligeramente el *arroz*.
- Mezclar el *arroz* con las verduras picadas.
- *Sazonar* con sal.
- Abrir el *lomo* a modo de libro a modo de libro con 2 cortes.
- Extender carne y *sazonar* con sal y pimienta negra.
- Disponer el *arroz* con las verduras sobre la carne comprimiendo ligeramente la capa de *arroz* para dejarla lo mas compacta posible.
- Enrollar y sujetar con palillos.
- Sellar en una sartén, primero por la unión para que facilite el movimiento en el sartén.
- Colocar en una charola de horno.
- Hornear por 30 min a 200°C.

BBQ de betabel

- Cocinar en un poco de agua el **betabel** en trozos.
- Agregar la soya, el azúcar morena, el *mirin*, la miel de abeja, las pimientos gordas, el anís estrellas y el *chipotle* morita.
- Cocinar hasta que espese y reduzca.

Chiles toreados

- Sofreír en aceite al fuego alto los chiles serranos y la *cebolla* cambray.
- Tapar y dejar cocinar hasta que este todo ligeramente *café*.
- *Sazonar* con salsa soya.

Armado

- Servir el rollo rebanado y bañado con el BBQ de *betabel* y acompañado de chiles toreados.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/rollo-de-carne-al-horno-con-bbq-de-betabel>