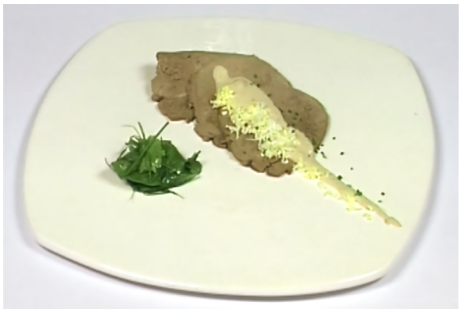
Vittel thoné



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche descremada: 50 cc
Anchoas: 2 Filetes
Zanahoria: 200 g
Queso crema bajo en grasas: 100 g
Sal: 5 g
Ciboulette: 5 g
Huevos duros: 2 Unidades
Apio: 100 g
Pimienta: 5 g
Caldo de verduras: Cantidad necesaria
Alcaparras: 50 g
Mayonesa light: 50 g
Atún al agua: 220 g
Cebolla: 220 g
Puerro: 200 Cantidad necesaria
Peceto: 600 g

Mezclum de hierbas

Sal: A gusto
Eneldo: 30 grs.
Perejil: 30 g
Albahaca: 30 g
Ciboulette: 30 g
Aceite De Oliva: 10 cc

Preparación de la Receta

- Pele y corte la *cebolla* en cubos.
- Corte el *apio* en bastones.
- Pele las zanahorias y córtelas en cubos.
- Corte el *puerro* en bastones.
- Pique el *ciboulette*.
- Ralle los huevos duros.

Mezclum de hierbas

- Coloque las hierbas en un bowl, agregue aceite de oliva y condimente con sal, mezcle y reserve.

Armado

- En una *cacerola* con caldo caliente incorpore la *cebolla*, el *apio*, *zanahoria*, *puerro* y por ultimo agregue el *peceto*, cocine durante 90 minutos, pasado el periodo de cocción apague el fuego y deje reposar la carne dentro del caldo durante 20 minutos.
- Retire luego el *peceto* del caldo, quite el exceso de grasa y córtelo en finas láminas.
- Prepare la salsa, incorpore en un recipiente *mayonesa* Light, queso *crema* bajas *calorías*, *atún*, parte de las anchoas y parte de las *alcaparras*, condimente con sal y pimineta, agregue leche descremada y procede con un mixer, por ultimo incorpore las verduras del caldo y procese hasta lograr una salsa lisa
- Vierta la salsa en una bowl y añada el resto de anchoas, *alcaparras* y *ciboulette* picado, mezcle.

Presentación

- Sirva en un plato rodajas de *peceto*, salsee con la salsa y acompañe con el mezclum de hierbas.
- Decore con *huevo* rallado y *ciboulette*.

Tips

Peceto

- Corte magro de carne vacuna.
- Aporta 200 *calorías* cada 100 gramos.
- Fuente importante de proteínas y minerales.

- Vittel thone

- 412 *calorías* por porción.

- Mezclum de hierbas

- 30 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/vittel-thone