

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 *cacero* 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 pimienta, agregue leche descremada y proceda 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>