

Steak Tartar May Way.



Ni dulces cerebros sangrantes, ni dedos de bruja, ni pastelillos plagados de arañas han podido causar este año tanto espanto por el día de los difuntos en nuestras mesas, como este impresionante Steak Tartar tras las declaraciones de la OMS colocando a las carnes rojas en la lista negra de alimentos cancerígenos.

Las incluyen junto a todos los productos cárnicos procesados, sin indultar siquiera al jamón ibérico: nuestro buque insignia.

Ante tan alarmante anuncio las reacciones no se han hecho esperar y, tras saberse abroncados, los señores de la Organización Mundial de la Salud, empiezan a matizar y tratar de poner paños calientes a una información catastrofista que, por otra parte, en lo que a mí respecta no aporta nada nuevo o que no supiéramos ya.

O acaso alguien pensaba que las salchichas esas de los hot dog eran saludables? o que lo eran las hamburguesas empaquetadas o los embutidos hasta arriba de conservantes?

Ya sabíamos además que las carnes rojas (como otras muchas cosas) son cancerígenas si se toman en exceso, sobre todo si no van acompañadas de probióticos y prebióticos que neutralicen sus efectos adversos.

Lo que chirría un poco es que justamente ahora que empieza a imponerse el sentido común dentro de nuestras artes culinarias; cuando la gastronomía española, convertida en referente mundial, lidera una corriente que apuesta por una cocina en busca del equilibrio entre sabor y salud, nos vengan los señores de la OMS con milongas.

Tras el bombazo y susto ahora suavizan y de la condena inicial pasan a recomendarnos la disminución de la ingesta de estos productos. Como decía: nada nuevo.

Sí que me llama poderosamente la atención que todo esto coincida con su interés repentino por animarnos a consumir insectos como alternativa proteínica en nuestra dieta.

A mi me van a perdonar, pero los únicos bichos que se servirán en mi casa serán las quisquillas de Motril, gambas y mariscos varios (cuando la economía lo permita) y ya si eso que las escalopendras, saltamontes y orugas se las vayan

merendando ellos.

Seamos razonables; claro que abusar del chuletón o solomillo sangrante de ternera o buey es perjudicial para nuestras tripas, pero nuestros cuerpos necesita sus proteínas y nutrientes que, si bien las podemos encontrar en un plato de grillos, estoy segura de que también éstos, consumidos en grandes cantidades, serán nocivos y por más que os gusten, me atrevo a asegurar que no os harán ni la mitad de felices que este succulento Steak Tartar My Way del que aquí os dejo la receta.

Elegir está en vuestras manos.

Espero que os guste.

Besos

Lourdes



Steak Tartar

My Way

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de Solomillo* de Ternera.
 - 1 Seta* de Cardo.
 - 4 Pepinillos* en Vinagre.
 - ¼ de Cebolleta*.
- 1 Cucharada grande de Mostaza* de dijon en grano.
 - 1 Cucharada de Salsa Hoisin.
- 1 Cucharada de Salsa Worcestershire o Worcester.
 - 2 Cucharadas de Salsa de Soja*.
- 1/2 Cucharadita de Salsa de Chile Habanero* (también vale Tabasco o ají).
- 1/3 de Cucharadira de Shichimi Togarashi (si no tienes sustituye una pizca de cayena en polvo).
 - 1 Yema de Huevo*.
- 30 Gr. de Aceite* de Oliva Virgen Extra (he usado Espíritu Santo que aporta un sabor espectacular).
 - Sal y pimienta.
 - 30 Gr. de Nueces* Peladas.

Material Necesario

- Cuchillo bien Afilado.
- Tabla para cortar.
- Bol.
- Aros de Emplatar.



Paso a Paso

Vamos a comenzar preparando las nueces.



las picaremos con el cuchillo en trocitos pequeños y las reservamos.



Continuamos ahora con la carne. Quitamos al solomillo cualquier resto de grasita

que pudiera tener, lo troceamos a cuchillo (recuerda que debe estar muy bien afilado para tener un corte limpio) en pequeñísimos trocitos y reservamos en el bol.



Ahora picamos finamente la cebolla, la seta y el pepinillo.



Y continuamos incorporándolos a la carne y mezclamos.

Añadimos la mostaza, la salsa hoisin, las salsas de soja y worcester, salsa de habanero , el sishimi, la sal y pimienta y volvemos a mezclar bien.



Por último agregamos la yema y el aceite, mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes y pasamos a montar nuestros platos.



Montaje

Con nuestro tartar listo, las nueces picadas y con ayuda de los aros de pasamos a montar nuestros platos.



Colocamos el aro sobre el plato, dividimos nuestro tartar en 4 partes iguales y con ayuda de una cuchara rellenamos el aro cada vez con una de las partes de tartar, presionando suavemente con la cuchara para que se compacte un poco y no se desmorone al desmoldar. Cubrimos la carne con un puñadito de nueces picadas y añadimos unas pocas más sobre el plato. Desmoldamos y servimos.



Y ya tenemos listo nuestro terrorífico y delicioso tartar del que podremos disfrutar de cuando en cuando sin temor a perder la vida por ello.

Steak Tartar

May Way









Probióticos: Pepinillos, Salsa de Soja.

Prebióticos: Seta de Cardo, Cebolleta, Nueces.

Activadores de colágeno: Solomillo, Huevo, y Aceite de Oliva Virgen Extra

Ricos e Potasio y Magnesio: Mostaza.