

CANNAMELA

Filetto di manzo ai pepi e sesamo



Porzioni
persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Difficile



Cottura
Arrosto



Kcal per
persona
30*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

Scalogno 35 g

Burro 10 g

Brandy 25 ml

Vino bianco 125 g

Aceto di mele 125 g

1

Panna 250 g

Semi di coriandolo macinato 3 g

Pepe nero in grani 5 pz

Appassire lo scalogno a pezzettini con il burro, aggiungere il brandy e fiammeggiarlo eliminando la parte alcolica. Aggiungere poi i semi di coriandolo e il pepe in grani e lasciar ridurre fino a densità cremosa, aggiungere poi il vino bianco e l'aceto e lasciar ridurre ulteriormente più della metà. Infine aggiungere la panna e portare a bollore aggiustando di sale e passando il tutto al colino.

Filetto di manzo 600 g

Pepe creola q.b.

Sesamo nero 15 g

Sesamo bianco 15 g

2

Burro

Pulire la carne dai residui di grasso e tagliarla in porzioni cilindriche da circa 120g, legarla poi al centro con un giro di filo per cucina. Salarla e arrostarla in padella, fino a doratura di tutti i lati e portare le porzioni di filetto in forno a 180° per circa 7/8 minuti. Nel frattempo ridurre la salsa al brandy nella padella dove è stata arrostita la carne. Togliere la carne dal forno e farla riposare su di una griglia per 5 minuti, dopodiché immergerla nella salsa al brandy in ebollizione e lasciar insaporire. A parte tostare leggermente in padella il sesamo bianco con un pizzico di sale, stenderlo su di una teglia e spolverarlo con il pepe creola e passarci poi i filetti scolati dalla salsa in modo da cospargerli di una crosta di sesamo e pepi.

Cavolo cappuccio 500 g

Aceto di mele 20 g

Salsa di soia 50 g

3 Strutto 70 g

Mele 3

Semi di anice

Tagliare il cavolo all'affettatrice molto finemente e passarlo in un tegame con lo strutto, aggiungere le mele pelate e fatte a cubetti, rosolare il tutto lentamente e aggiungere il resto degli ingredienti, aggiustare di sale e cuocere lentamente lasciando il cavolo leggermente croccante.

Patate americane arancioni 2

4 Paprika dolce 15 g

Cuocere le patate, avvolte singolarmente nella carta argentata, in forno a 180° fino a cottura, cioè quando la punta di un coltello entra facilmente nelle patate. Lasciarle raffreddare, tagliarle a fette dello spessore di circa 2 cm e rosolarle in padella con un filo di olio, sale e una spolverata di paprika dolce.

5 Fiori eduli

Cedro candito

6 Adagiare la fetta di patata americana sul piatto, poggiarci sopra il filetto di manzo in crosta di pepi e sesamo, guarnire con il cavolo cappuccio e i fiori eduli e il cedro candito a dadini e versare infine la salsa al brandy.