

Περιεχόμενα

1. TASTE THE FASHION

PEOPLE 05/06/2016 σελ.87

1. TASTE THE FASHION

Μέσο: PEOPLE

Ημ. Έκδοσης: . . .05/06/2016 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .05/06/2016

Σελίδα: 87



ΚΩΣΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Μοσχαρίσιο Φιλέτο Γάλακτος

ΣΕ ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΠΟΛΕΝΤΑ

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ)

- 1.300 γραμμ. μοσχαρίσιο φιλέτο γάλακτος
- 300 γραμμ. καλαμπόκι
- 90 γραμμ. καλαμποκάλευρο
- 300 γραμμ. βούτυρο
- 12ml λάδι μαύρης τρούφας
- 70 γραμμ. μικρά κολοκυθάκια
- 60 γραμμ. μικρά πράσα
- 350 γραμμ. κινέζικο λάχανο
- 120 γραμμ. κρεμμύδια
- 120 γραμμ. πατάτες
- 50 γραμμ. μικρά καρότα
- 320ml μαυροδάφνη
- 80ml γάλα
- 200 γραμμ. πράσινα σπαράγγια
- 1 ματσάκι φρέσκο θυμάρι
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το κρέας

Καθαρίζουμε τα φιλέτα από τα νεύρα και το λίπος και τα κόβουμε σε μερίδες των 200 γραμμαρίων περίπου. Τα τοποθετούμε ανά τρεις μερίδες σε σακουλάκια vacuum και τα μαρινάρουμε με βούτυρο, λάδι μαύρης τρούφας και φρέσκο θυμάρι. Κατόπιν αφαιρούμε τον αέρα. Τα μαγειρεύουμε στον ατμό σε θερμοκρασία 58°C για 30 λεπτά περίπου.

Στη συνέχεια, αφού τα βγάλουμε από τα σακουλάκια, τα περνάμε από το τηγάνι σοτάροντας με διαυγές βούτυρο για να δημιουργήσουμε

κρούστα. Ολοκληρώνουμε το ψήσιμο των φιλέτων στο φούρνο ή στο τηγάνι με εσωτερική θερμοκρασία 53-54°C (medium well).

Για τον πουρέ καλαμπόκι

Βράζουμε το καλαμπόκι σε κατσαρόλα και το χτυπάμε στο μίξερ. Σε ένα κατσαρολάκι με γάλα και λίγο βούτυρο προσθέτουμε το καλαμποκάλευρο και το βράζουμε μέχρι το μείγμα να γίνει πουρές.

Στη συνέχεια, σε τρία μέρη από πουρέ καλαμπόκι προσθέτουμε ένα μέρος πουρέ καλαμποκάλευρου και το χτυπάμε στο μίξερ προσθέτοντας

το υπόλοιπο βούτυρο, λάδι μαύρης τρούφας, λίγο πιπέρι και αλάτι. Μόλις το μείγμα αποκτήσει λεία υφή, το αποσύρουμε από τη φωτιά και το περνάμε από σήτα.

Για τα λαχανικά

Τοποθετούμε τα καρότα σε ένα ταψί με ελαιόλαδο, θυμάρι, βούτυρο, λίγο ζωμό κοτόπουλου ή κρέατος και τα ψήνουμε για 1 ώρα στους 145°C.

Τα υπόλοιπα, πιο ευαίσθητα, λαχανικά τα βράζουμε για λίγο, όσο χρειάζεται για να μαλακώσουν ελαφρώς, και κατόπιν τα περνάμε από το τηγάνι με βούτυρο και ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

INFO
Τα έσοδα από τις προσκλήσεις του «Taste the fashion in the wild» θα διατεθούν στο Σύλλογο Ελίτ-Εταιρεία Κατά της Κακοποίησης του Παιδιού.

