

Filetes rusos con salsa de mostaza y Oporto



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Joana LR **Recetizador:** Sandra San



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Creativa

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Guisar la carne 30-40 minutos antes de hacer los filetes para que coja bien el sabor de todos los ingredientes

Descripción:

Las recetas con carne picada son muy variadas, ya sea en forma de albóndigas, filetes rusos o como relleno de verduras y acompañamiento de salsas. Admite multitud de aderezos con distintas especias, diversas formas de cocinarlo y combina perfectamente con cualquier otro alimento de verdura u hortaliza como guarnición. Es una carne muy agradecida, así que con un poco de imaginación con una buena salsa dará muy buenos resultados.

Ingredientes para 2 personas :

- 300 gr de Carne picada ternera
- 2 ajos picados
- 1 Cucharadita de perejil
- Pimienta negra y sal
- 50 gr de Miga de pan
- 1 huevo
- 1/4 cebolleta fresca
- 100 ml de vino blanco
- 1 cucharada mostaza
- 1 Cucharada de Mayonesa
- un chorro de Ketchup
- 1 cucharada aceite de oliva
- Cucharadita de Miel
- 100 ml de Vino Oporto

Preparación:

Paso 1

Ponemos la carne picada en un bol y añadimos el ajo, el perejil, el huevo, salpimentamos, el vino blanco y la miga de pan ligeramente humedecida en agua. Mezclamos todo bien y lo dejamos reposar unos 30 minutos.

Hacemos los filetes con la ayuda de un poco de harina para que la carne no se pegue en los dedos. Ponemos una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego fuerte y los hacemos a la plancha que son mucho más sanos que fritos (los filetes rusos tradicionales son fritos y rebozados en harina, huevo y pan rallado).

Paso 2

Para hacer la salsa troceamos la cebolleta en trozos pequeños y la doramos con un chorro pequeño de aceite y sal. Añadimos el vino, la mostaza, el ketchup, la mayonesa y la miel. Dejamos que hierba 2-3 minutos y movemos mientras tanto para que todos los ingredientes queden bien mezclados. Ponemos la salsa en un vaso batidor, trituramos y colamos. Si la salsa ha quedado demasiado ligera, la volvemos a poner al fuego y añadimos unas gotas de harina de maíz diluidas en agua y movemos hasta que la salsa vaya espesando y adquiera la consistencia deseada.

Paso 3

Con la salsa lista y los filetes recién hechos, sólo falta disponerlos en un plato y salsear ligeramente la carne. El resto lo disponemos en un pequeño bol para que cada uno se vaya añadiendo al gusto. Una forma ideal de completar este plato es con unas verduras al horno o a la plancha. El verano es una época ideal para comer calabacín, berenjenas, pimientos y tomates de temporada. Combina estos vegetales con un chorro de vinagreta balsámica o simplemente con un chorro de aceite de oliva y sal.