

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Rico en hierro, zinc, magnesio y fósforo además de fibra tanto soluble como insoluble. Combinación de grasa saturadas (limitar su consumo) y grasas monoinsaturadas como los omega 9, que ayudan al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.



Carrillera de ternera confitada, morro crujiente y manzana con lluvia de trufa



4 PERSONAS



1 HORA (sin contar el tiempo de cocer al vacío)



MEDIA-ALTA

Ingredientes

- 1 kg de carrillera de ternera limpia 
- 200 g de morro cocido 
- 3 manzanas reineta 
- 1 zanahoria 
- 1 puerro 
- 1 tallo de apio 
- 1 tomate maduro 
- 300 ml de vino tinto 
- 1 l de caldo de ternera
- Mantequilla
- 5 g de Tuber melanosporum 
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal, pimienta, laurel y romero

Elaboración

1. Salpimentamos, enharinamos y freímos las carrilleras en aceite de oliva, agregamos las hortalizas cortadas en rodajas y rehogamos, vertemos el vino y dejamos reducir, mojamos con el caldo y dejamos cocer 2 minutos.
2. Sacamos las carrilleras de la salsa y pasamos por colador chino las verduras con el resto de los ingredientes. Embolsamos la carne en vacío y cocemos 15 horas a 68 °C.
3. Pasamos el morro por una sartén antiadherente hasta dejarlo crujiente.
4. Pelamos y cocinamos las manzanas con mantequilla y después trituramos.
5. Emplatamos la carrillera y salseamos. Añadimos 3 piezas pequeñas de morro y una cucharada de puré de manzana. Finalmente, rallamos la trufa.

Descripción nutricional

Este plato aporta un elevado contenido en hierro y zinc, dos minerales indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Cómo combinarlo

Podemos acompañar estas carrilleras con un puré de patata y calabacín casero. Con este combinado elaboramos una comida con todos los macronutrientes necesarios.

Nota: elaborar la receta sin vino en caso de mujeres embarazadas y niños (a los 40 minutos de cocción todavía queda un 40 % del alcohol que se ha añadido), por lo cual el alcohol no se evapora.