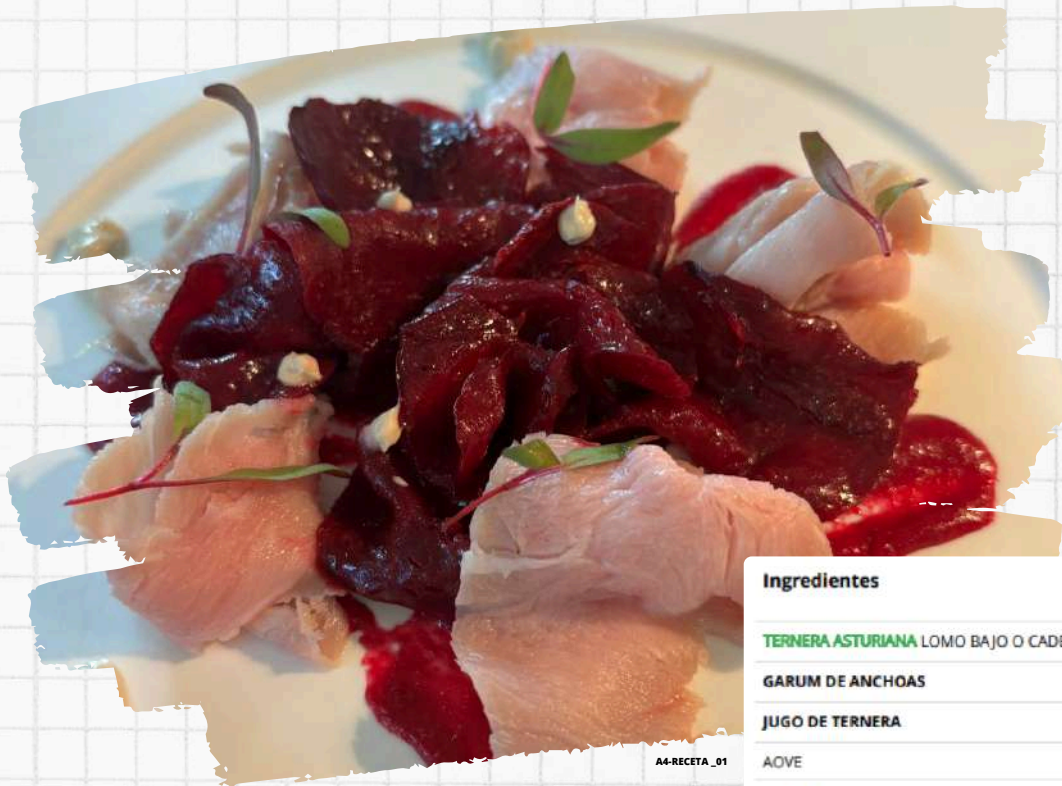


# LÁMINAS DE TERNERA ASTURIANA SOBRE ROJOS CON GARUM Y AOVE



A4-RECETA\_01



| Ingredientes                          | P. Bruto | P. Neto |
|---------------------------------------|----------|---------|
| TERNERA ASTURIANA LOMO BAJO O CADERA  | --       | 125 g   |
| GARUM DE ANCHOAS                      | --       | 15 g    |
| JUGO DE TERNERA                       | --       | 30 ml   |
| AOVE                                  | --       | 5 ml    |
| SAL FINA                              | --       | 2 g     |
| PIMIENTA NEGRA DE MALABAR INDIA       | --       | 1 g     |
| REMOLACHA COCIDA PARA TERNERA         | --       | 35 g    |
| PURE DE REMOLACHA COCIDA PARA TERNERA | --       | 25 g    |

## Elaboración

Se coloca una pieza de 2 kg de cadera o lomo de Ternera Asturiana en una bolsa de vacío con sal y pimienta.

La cocemos al horno unas 5 horas a baja temperatura.

Una vez fría, la cortamos en láminas.

Intercalamos la Ternera Asturiana con la remolacha, el puré, el garum y el jugo.

# LÁMINAS DE TERNERA ASTURIANA SOBRE ROJOS CON GARUM Y AOVE



## Elaboración: para el garum de anchoas

Se trituran los ingredientes



| Ingredientes       | P. Bruto | P. Neto |
|--------------------|----------|---------|
| AJO SECO           | 23.53 g  | 20 g    |
| ANCHOAS ASTURIANAS | --       | 12 ud   |
| AOVE ARBEQUINA     | --       | 120 ml  |
| AGUA               | --       | 30 ml   |

Tostamos la costilla de Ternera Asturiana troceada al horno a 200° hasta que esté muy dorada. Sofreímos la cebolla, la zanahoria y el puerro cortados hasta que cojan color. Añadimos el tomate y continuamos cocinado hasta que se evapore el agua. Añadimos el vino, reducimos y añadimos la costilla. Una vez arranque a hervir, bajamos el fuego, y cocinamos 4 horas a fuego lento. Colamos y reducimos hasta la obtener la consistencia deseada

REMOLACHA COCIDA PARA TERNERA ASTURIANA

## Elaboración para el jugo de la Ternera



| Ingredientes                                 | P. Bruto | P. Neto |
|--|----------|---------|
| COSTILLA DE TERNERA ASTURIANA Y OTROS HUESOS | 5.26 kg  | 5 kg    |
| CEBOLLA SECA                                 | 3.69 kg  | 3 kg    |
| ZANAHORIA                                    | 2.5 kg   | 2 kg    |
| PUERRO                                       | 2.85 kg  | 2 kg    |
| AGUA FILTRADA                                | --       | 20 L    |
| VINO TINTO COCINAR                           | --       | 2 L     |
| TOMATE RALLAR                                | 3.53 kg  | 3 kg    |
| ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PICUAL          | --       | 1 L     |



# LÁMINAS DE TERNERA ASTURIANA SOBRE ROJOS CON GARUM Y AOVE



## Elaboración: para la remolacha cocina

4

Cocemos en olla a presión durante 40 minutos. Dejamos enfriar, pelamos y cortamos en rodajas. Horneamos a 180°.

| Ingredientes     | P. Bruto | P. Neto |
|------------------|----------|---------|
| REMOLACHA FRESCA | --       | 1 kg    |
| AGUA             | --       | 1.5 L   |

## Elaboración: para el pure de remolacha cocina

5

Cocemos en olla a presión durante 40 minutos, pelamos y trituramos con el resto de ingredientes

| Ingredientes     | P. Bruto | P. Neto |
|------------------|----------|---------|
| REMOLACHA FRESCA | --       | 250 g   |
| AGUA             | --       | 50 ml   |
| AOVE             | --       | 25 ml   |
| SAL FINA         | --       | 5 g     |