
Carne de Res Bavette a la Parrilla con Ensalada Fresca de Tomate y Apio, y Aderezo de Rábano Picante

Tienda carne marinada sobre una vibrante ensalada de tomate y apio con aderezo picante de rábano—una comida rica en proteínas y bajo índice glucémico que mantiene estable el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 5 min

Total: 15 min

Porciones: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingredientes

lean cut, high protein carne de res bavette o falda

semillas de apio, machacadas

for steak marinade salsa Worcestershire para marinada

for grilling aceite de oliva para pincelar

approximately 40g per stick tallos de apio, finamente rebanados, hojas reservadas

beefsteak, plum, cherry varieties tomates variados, rebanados o partidos por la mitad

for horseradish dressing salsa Worcestershire para el aderezo

for dressing aceite de oliva para el aderezo

logifoodcoach.com/recipes/carne-de-res-bavette-a-la-parrilla-con-ensalada-fresca-de-tomate-y-apio-y-aderez

salsa de rábano picante

vinagre de vino tinto

puré de tomate

Instrucciones

Step 1

Coloca la carne de res bavette o falda en una tabla de cortar limpia. Machaca las semillas de apio usando un mortero y maja o el dorso de una cuchara hasta que desprendan aroma.

Frota las semillas de apio machacadas uniformemente sobre ambos lados de la carne, seguido de una generosa pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Step 2

Rocía 1 cucharada de salsa Worcestershire sobre la carne, masajeándola en la carne con las manos. Pincela ambos lados ligeramente con aceite de oliva. Deja la carne marinada a un lado a temperatura ambiente mientras preparas los componentes de la ensalada.

Step 3

Lava y corta en rodajas finas los tallos de apio en diagonal, reservando las hojas superiores para guarnición. Prepara los tomates variados cortando las variedades más grandes en gajos y partiendo por la mitad los tomates cherry. Divide las rodajas de apio y los tomates equitativamente entre dos platos de servicio, arreglándolos en un patrón atractivo.

Step 4

En un tazón pequeño, bate juntos la cucharada restante de salsa Worcestershire, 1 cucharada de aceite de oliva, salsa de rábano picante, vinagre de vino tinto y puré de tomate hasta que quede suave y emulsionado. Prueba y ajusta el condimento si es necesario. Deja el aderezo a un lado.

Step 5

Calienta una plancha o sartén de hierro fundido a fuego alto hasta que esté muy caliente y apenas comience a humear. Coloca la carne marinada en la sartén y cocina sin mover durante 2-3 minutos hasta que se forme una costra oscura. Voltea la carne y cocina durante otros 2-3 minutos para término medio o más si prefieres tu carne más cocida.

legocookach.com/pepero/carne-de-res-bavette-a-la-parme-con-insalada-fresca-de-tomate-y-apio-y-aderez

Step 6

Retira la carne del fuego y transfiere a una tabla de cortar limpia. Cubre ligeramente con papel de aluminio y deja reposar durante 5 minutos. Este período de reposo permite que los jugos se redistribuyan por toda la carne, asegurando la máxima ternura.

Step 7

Usando un cuchillo afilado, corta la carne reposada contra la veta en tiras finas. Acomoda las tiras de carne sobre las ensaladas preparadas en cada plato. Rocía el aderezo de rábano picante generosamente sobre la carne y las verduras, luego esparce las hojas de apio reservadas encima como guarnición fresca. Sirve inmediatamente mientras la carne aún está caliente.