

FILET DE BOEUF "A LA BOUQUETIERE"

Ingredientes:

1 lomo de 2 á 3 K.
Aceite ó manteca de buena calidad.
1 cebolla.
2 zanahorias.
1 K. de carne de sancochado y verduras para el caldo.
Vino de Madera ó vino blanco seco.
Sal y pimienta.

Preparación:

Se amarra el lomo entero para darle forma. Se calienta el aceite y dora la carne por todos los lados. Se agrega las legumbres en trozos y el vino, se cuece un rato y luego se agrega la salsa "mirepoix": 50 grms. de tocino se doran en una olla, se añade 1 zanahoria, 1 cebolla y bouquet garní, dejando incorporarse. Luego se agrega al caldo (preparado de antemano) y se desgrasa, se une el vino y deja hervir 1 hora para "reducirlo".
Se cuele, aplastan las legumbres.
En una cacerola se derriten 2 cucharadas de mantequilla y 2 de harina, una vez dorado se añade el caldo caliente y la cucharada de extracto de carne, se verifica la sazón. Esta salsa se vierte sobre la carne, se cubre la olla y pone al horno de 400°F a razón de 1/2 hora por kilo de carne.
Una vez lista, se corta en rodajas finas, y acomada en una fuente rodeando de las siguientes legumbres:

Decoración "ala Bouquetiere":

1 K. de zanahorias.
1 K. de vainitas.
1 K. de nabos tiernos.
1 lata de petit pois.
1 coliflor.
1 K. de papas.
125 grms. de mantequilla.
Las zanahorias, nabos y papas se tallan "a la cucharita" y cuecen lo mismo que las vainitas y coliflor aparte.
Una vez escurridas, se saltan en mantequilla, menos la coliflor, a la que se vierten la mantequilla para que no se maltrate.
Se disponen las verduras alrededor de la carne en pequeños grupos alternados.
Se desgrasa la salsa, se cuele y sirve aparte bien caliente.