

FRICANDÓ



INGREDIENTES para la Picada:

- 4 ñoras sin tallos ni semillas
- 50 grs de almendras tostadas
- 50 grs de avellanas tostadas
- 3 nueces
- 1 puñado de piñones tostados
- 4-5 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil (sólo las hojas)

INGREDIENTES para el Fricandó:

- 25 grs de setas deshidratadas (*)
- 350 grs de agua caliente
- 300 grs de cebolla cortada en cuartos
- 2-3 dientes de ajo
- 100 grs de aceite de oliva virgen extra
- 100 grs de tomate triturado (natural o en conserva)
- Sal y pimienta
- 50 grs de harina
- 800 grs de ternera para fricandó
- 1 cucharada de picada (50 grs)
- 100 grs de brandy o vino

PREPARACION de la Picada:

- Ponemos en el vaso limpio y bien seco las **ñoras** y las pulverizamos **5 seg a v.6**
- Añadimos las **almendras**, las **avellanas**, las **nueces** y los **piñones** y picamos **7 seg a v.6**
- Agregamos los ajos y el perejil y trituramos **7 seg a v.6**. Comprobar si está a nuestro gusto y sinó con la espátula bajar los restos de picada de la tapa y laterales del vaso hacía las cuchillas y programar de nuevo **7 seg a v.6**. Reservar en un bote de cristal hermético.

PREPARACION del Fricandó:

- Ponemos en un bol el **agua caliente** y las **setas** para hidratarlar (*)
- Ponemos en el vaso la **cebolla**, los **ajos** y el **aceite** y troceamos **3 seg a v.5**
- A continuación sofreímos programando **10 min. Temp.Varoma a v.cuchara** (sin poner el cubilete para que evapore bien)
- Añadimos el **tomate**, **sal** y **pimienta** al gusto y seguimos sofriendo **5 min. Temp.Varoma a v.cuchara** (ponemos el cestillo sobre la tapa para que evapore bien y no salpique)
- Mientras salpimentamos y enharinamos ligeramente la **ternera** y cuando acabe el tiempo la incorporamos al vaso y programar **2 min. Temp.Varoma, giro inverso y v.cuchara** (ponemos el cestillo sobre la tapa para que evapore bien y no salpique)
- A continuación agregamos una cucharada de **picada**, las **setas**, el **agua** de remojo y el **brandy** y cocinamos **30 min. Temp.Varoma, giro inverso y v.cuchara** (ponemos el cestillo sobre la tapa para que evapore bien y no salpique o aprovechamos para hacer patatas o flanecitos de arroz en el recipiente varoma)
- Volcamos el contenido del vaso en una fuente servir o cazuela.

Comentarios/Trucos:

- La picada restante la guardamos en un recipiente hermético en el frigorífico o en el congelador y ya la tenemos para otras recetas.
- Al ser una cocción de 30 minutos podemos aprovechar para cocinar a varios niveles en el recipiente y la bandeja varoma: Flanes de arroz o patatas (que nos servirán de acompañamiento), verdura, unos huevos duros...
- (*) **Ahora que es temporada de setas podemos hacerlo con setas naturales (trompetas de la muerte, camagrocs, rossinyols...) En este caso utilizaremos 250-300 grs de setas (que no hará falta hidratar) y las añadiremos al vaso junto con el agua caliente en el paso que corresponde.**

Montse López
699 730 353
Montse.tmx@gmail.com