

FRICANDO

INGREDIENTES

(Para 200g de picada y 4 raciones de fricando)

PICADA

- 4 Ñoras sin tallo y sin semilla
- 50g Almendras tostadas
- 50g Avellanas tostadas
- 3 Nueces
- 1 Puñado de piñones tostados
- 4-5 Dientes de ajo
- 1 Ramita de perejil (Solo las Hojas)

FRICANDO

- 25g Setas deshidratadas (boletus, senderuela, etc)
- 350g Agua caliente
- 300g Cebolla cortada en cuartos
- 2-3 Dientes de Ajo
- 100g Aceite de Oliva Virgen Extra
- 100g Tomate triturado (Natural o en Conserva)
- Sal y Pimienta
- 50g Garina
- 800g Filetes de ternera (Culata o llatá cortado en dos o tres trozos)
- 1 Cucharada de picada (50g)
- 100g Brandy o Vino



PREPARACION PICADA

- 1 Ponga en el vaso limpio y seco las ñoras y pulverice programando **5seg./vel.6**
 - 2 Añada las Almendras, las Avellanas, Nueces y Piñones programe **7seg.vel.6**
 - 3 Agregue los ajos y el perejil y programe **7seg./vel.6**. Compruebe que esta bien triturado y si no es así, baje con la espátula los restos de picada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a triturar **5seg./vel.7**
- Retire y reserve

NOTA: Con estas cantidades obtendrá unos 200g de picada. Utilice 50g para preparar el fricando y guarde la picada sobrante en el frigorífico.

PREPARACION FRICANDO

- 1 Ponga en un bol las setas con el agua para hidratarlas durante 15 minutos.
- 2 Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite y programe **3 seg./vel. 5**
- 3 Sofría programando **10 min / Varoma / Vel. Cuchara.**
- 4 Añada el tomate, salpimiente y programe **5 min/ Varoma / Vel. Cuchara.**
- 5 Salpimiente y enharine ligeramente la ternera y añadala al vaso.
Programe **2 min / Varoma / Giro inverso / Vel. Cuchara**
- 6 Incorpore la picada, las setas, el agua de remojarlas y el brandy.
Programe **30 min / Varoma / Giro inverso / Vel. Cuchara**
- 7 Vuelque el contenido del vaso en una fuente y sirva

MARIA ROSA PASTOR 670 87 84 30

rosamix1@gmail.com