



ASÍ FUNCIONA:



Ingredientes:



4 filetes de ternera (de 175–200 g cada uno; aprox. 2 cm de grosor, ver el consejo de Bosch)



2 dientes de ajo



2 ramas de romero



100 ml de vino tinto



6 c. s. de aceite



Sal y pimienta recién molida

FILETES DE TERNERA Sous-vidé

Preparación:

- Salpimiente los filetes de ternera y colóquelos en 2 bolsas junto con 1 c. s. de aceite en cada bolsa. Aplaste ligeramente los dientes de ajo. Introduzca en cada una de las bolsas 1 diente de ajo y 1 rama de romero y selle las bolsas al vacío.
- Ponga 3 l de agua en la olla del AutoCook. Coloque las bolsas con los filetes en el agua. Seleccione el programa **Sous-vidé** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, saque los filetes del AutoCook. Extraiga la olla del AutoCook, séquela y vuelva a colocarla dentro. Abra las bolsas con los filetes, guarde el líquido de cocción y seque los filetes.
- Ponga el resto de aceite en la olla del AutoCook y seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste el selector de temperatura a 160°C y pulse el botón de **Inicio**.
- **Dejando abierta** la tapa del AutoCook, sofría dos filetes durante 2 minutos por ambos lados. A continuación, sofría los filetes restantes por ambos lados durante 2 minutos en la olla del AutoCook, dejando la **tapa abierta**.
- Desglase el jugo de la cocción y el líquido reservado con vino tinto y deje reducir brevemente **con la tapa abierta** hasta que suene la señal. Condimente la salsa y viértala sobre los filetes. Quedan bien acompañados de ensalada fresca.

Consejo de Bosch:

Para seleccionar el tiempo de cocción adecuado es más importante el grosor de los filetes que su peso. En el caso de que los filetes sean más bien pequeños, es preferible que el corte sea de tan sólo 2 cm de grosor aunque salgan más filetes. También puede pedir en la carnicería los filetes ya sellados al vacío. Para espesar la salsa puede utilizar harina.

RACIONES: 4

Programa: Sous-vidé medio, sofreír corto

Calorías por ración: 413 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

Necesita
selladora al
vacío y la
correspondiente
bolsa