

RECETAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

by **Chicote** Alberto



Steak Tartar Aliñado con Aires de Oriente

🕒 CARNE

🕒 20'

■ ■ □ □ MEDIO



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 180 g de carne de solomillo de buey picada en dados a cuchillo
- 1 yema de huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Berenjenas encurtidas japonesas
- Raíz de yamagobo
- Ajos encurtidos japoneses
- Salsa de soja
- Zumo de limas
- Cilantro picado
- Sichimi togarashi (mezcla de especias orientales picante)
- Sal
- Ensalada de algas wakame
- Salsa kabayaki
- Hojas de siso
- Sésamo
- Pimienta
- Aceite de sésamo
- Cebolleta



PROCEDIMIENTO

1. En primer lugar, mezclamos la carne picada, el cilantro y el siso, el ajo encurtido, el yamagobo, las berenjenas encurtidas y la yema de huevo, teniendo en cuenta el sabor de cada ingrediente para ajustarnos a nuestro "toque". Todo tiene que estar picado. Mezclamos.
2. Aliñamos con soja, pimienta, un poco de aceite de oliva y unas gotas de aceite de sésamo. Si es necesario, añadimos un poquito de sal. Al final, añadimos la cebolleta picada y echamos zumo de lima.
3. Ponemos el tartar en un plato trinchero dentro de un aro de acero y colocamos la ensalada de algas encima. Echamos sésamo y sichimi togarashi. Aliñamos el plato con un cordón de salsa kabayaki y aceite de oliva virgen extra.
4. Servimos.