

Tartar de remolacha asada con mango, anchoas y pan con tomate

La remolacha es una de las raíces que más se consume en nuestra gastronomía. Esta raíz puede presentar cierta dureza y normalmente se somete a cocción para que se ablande. En esta lección te vamos a enseñar cómo trabajar la remolacha para hacer un tartar, horneándola “a la sal”, una técnica que normalmente no se utiliza con este tipo de vegetales. La remolacha, debido a su gran cantidad de azúcares, contrasta perfectamente con una serie de sabores salados que usaremos en esta receta.

Preparación

Para hacer las remolachas: Asamos las remolachas en el horno con una cama de sal gorda, durante dos horas a 185°. Una vez asadas, las pelamos y las cortamos don el tamaño adecuado para el tartar. Lo aliñamos con aceite, salsa Worcestershire (o similares) y tabasco, por ejemplo. Para hacer el mango: Lo pelamos y laminamos de forma muy fina. Con este corte hacemos cilindros. Para hacer el pan: Tostamos el pan de chapata. Encima restregamos el tomate, regamos con aceite de oliva virgen y agregamos perejil. Cortamos en bastones. Emplatamos al gusto, cómo opción: el tartar en el centro cubierto de los cilindros de mango, la anchoa y el pan con tomate al lado.

Ingredientes

Para 4 personas:

5 remolachas.

Sal gorda.

1 mango maduro.

Aceite.

Salsa Worcestershire.

Tabasco.

Anchoas de buen calibre.

Pan de chapata.

Tomate de colgar (para el pan con tomate).

Hojas de mini espinaca roja.

Cebollino.

Utensilios

Placa de horno

Cuchillos

Cucharas
Tenedor
Espátulas
Boles
Colador
Rallador
Recipiente hermético

Instructor destacado



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD