



Mușchi de vită cu sparanghel, sous vide, de la chef Cristian Dumitru

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

1 kg	mușchi de vită	100 g	unt 82% grăsime
6	căței de usturoi	15 g	rozmarin
15 g	cimbrisor	500 g	sparanghel
50 g	ulei de măsline	200 g	roșii cherry
3 g	piper mozaic	15 g	sare mare

Instructions

Pasul 1. Se curăță mușchiul de vită, îndepărtându-se tot țesutul conjunctiv, după care se fac porții de 250 g.

Pasul 2. Se adaugă într-o pungă de vidat o bucată de mușchi, 20 g unt, 1 cățel de usturoi, 1 crenguță de rozmarin, una de cimbrisor.

Pasul 3. Se azonează cu sare și piper.

Pasul 4. Se repetă procedeul pentru toate bucățile de carne. Se videază. Se setează aparatul de gătit sous vide la 58°C timp de o oră. Când se primește semnalul sonor că apa a ajuns la temperatura setată, se adaugă pungile cu carne, vidate în prealabil.

Pasul 5. După o oră, carnea trebuie să fie gătită medium. Se poate trage la tigaie, în puțin ulei de măsline, pentru a crea o crustă delicioasă. Se poate aromatiza în continuare carnea din tigaie cu sosul rezultat în punga în care s-a gătit, se poate adăuga unt (după gust și după dieta fiecăruia, bineînțeles).

Pasul 6. Sparanghelul tânăr se spală bine, se pune într-o pungă de vidat cu ulei de măsline, unt, usturoi, sare și piper. Se gătește cu ajutorul aparatului de gătit sous vide, la 85°C, aproximativ 15 minute. Gătit în acest mod, sparanghelul va deveni delicios și sănătos.

Pasul 7. După ce bucățile de carne au fost lăsate la odihnit timp de 7 minute, se pot monta pe un platou, alături de firele de sparanghel.

Autor: Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: