



# BROCHETAS DE TERNASCO SOUS-VIDE con mayonesa de setas

## Ingredientes:



450 g de pierna de ternasco deshuesada



100 g de jengibre fresco



250 ml salsa de soja



3 - 4 dientes de ajo



1 c.s. azúcar moreno



Zumo de una lima



Laurel y tomillo



Sal y pimienta negra en grano

## Ingredientes para la mayonesa:



60 g de setas



2 huevos



80 ml de aceite de oliva



Perejil fresco



Sal y pimienta molida

## Preparación ternasco:

- Deshuesa la pierna y quita los nervios y la grasa.
- Pon la pieza limpia sin racionar en un bol. Incorpora las hierbas aromáticas, el jengibre, el zumo de una lima, la salsa de soja, los dientes de ajo, la pimienta en grano, el azúcar y un poco de agua. Deja macerar todo junto en el frigorífico durante 24 horas.
- Pasadas las 24 horas, retira la carne del bol y reserva el líquido. Corta la carne en trozos. Mete los trozos de carne en **bolsas al vacío** y añade el líquido de macerar la carne y séllalas sumergiéndolas en el agua.
- Echa 1,5 litros de agua en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Sous-Vide** y la opción **Medio**, ajustando la temperatura a 60°C y el tiempo a 4 horas. Cierra la tapa y presiona el botón de **Inicio**. Cuando termine la fase de precalentamiento, introduce las bolsas selladas al vacío y **cierra la tapa**.
- Una vez finalizado el programa, saca la carne de las bolsas, sécala y ensarta de 3 a 5 trozos en cada pincho. Resérvalos. Saca el agua de la olla.
- Echa 2 c.s de aceite en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Sofreír**, la opción **Corto** y ajusta a 160°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Dora las brochetas por todos lados.
- Sirve las brochetas con mayonesa de setas.

## Preparación de la mayonesa de setas:

- Limpia las setas con un paño húmedo y trocéalas. Limpia el perejil y separa las hojas del tallo. Selecciona el programa **Sofreír Corto** y pulsa el botón de **Inicio**. Echa 2 c.s de aceite de oliva a la olla y añade las setas. Sofríelas con la **tapa abierta**.
- Echa todos los ingredientes menos el aceite en la batidora y tritura bien. Abre la tapa y ve echando el aceite por el bocal poco a poco hasta para que emulsione. Debe de tener la misma consistencia que una mayonesa normal. Déjala enfriar.

## Consejo de Bosch:

Es muy importante no abrir la tapa durante la cocción, para que no se pierda la temperatura. Como es cocción a baja temperatura, es imprescindible mantener constante la temperatura dentro de la olla para que no proliferen las bacterias. Lo que hayas cocinado a baja temperatura, podrás congelarlo una vez que se enfría. Cuando quieras comértelo, tendrás que terminar de cocinarlo con un golpe de horno.

## RACIONES 3-4

Programa: Sous Vide medio

Calorías por ración: 497 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 4 h y 10 min.

AutoCook Pro - 4 h y 10 min.