

# Tiras de costilla / Guisantes / Berenjenas / Amaranto Sous Vide

**Autor:** Thomas Mader



## Ingredientes

### Adobo:

8 g de granos de pimienta  
16 g de semillas de cilantro  
16 g de pimienta larga  
480 g de sal  
80 g de azúcar  
1600 g de agua  
20 g de tomillo  
8 g de ajo  
1600 g de carne Angus de Wagyu - Tiras de costilla

### BBQ:

300 g de ketchup  
60 g de salsa de soja dulce  
60 g de zumo de manzana  
50 g de ginebra  
60 g de vinagre de manzana  
5 g de chile  
30 g de azúcar  
10 g de mantequilla

### Aceite de vaina de guisantes:

300 g de guisantes  
100 g de aceite de sésamo

### Emulsión de guisantes:

300 g de guisantes  
175 g de caldo de verduras  
100 g de brotes de guisantes  
1 chalota  
2 limones (zumo y piel)  
0,7 g de xantana  
75 g de aceite de brotes de guisantes

## Preparación

### Adobo:

Tostar los granos de pimienta, las semillas de cilantro y la pimienta larga en una olla sin grasa. Añadir sal, azúcar y agua. Calentar hasta que la sal y el azúcar se hayan disuelto. Añadir el resto de ingredientes y dejar que se enfríen. Envasar al vacío las costillas con el adobo y marinar durante 2 horas. Limpiar las costillas y secar con un paño. Antes de servir, dorarlas a fuego fuerte por ambos lados y dejar reposar en un Hold-o-mat durante 10 minutos. Cortar.

### BBQ:

Llevar a ebullición todos los ingredientes, excepto la mantequilla y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Reducir el líquido y retirar la olla del fuego. Mezclar la mantequilla, colar y dejar que se enfríe.

### Aceite de vaina de guisantes:

Pelar los guisantes y reservar los guisantes frescos. Mezclar bien las chalotas con aceite y llevarlas a ebullición rápidamente. Dejar que se enfríen y pasar por un colador de tela. Utilizar el aceite recogido para la emulsión de guisantes.

### Emulsión de guisantes:

Pelar los guisantes. Llevar a ebullición las pieles con el fondo de verduras. Dejar reposar 30 minutos. Blanquear los guisantes, escaldarlos y reservarlos para el amaranto. Triturar muy fino los brotes de guisantes, las chalotas y los limones. Pasar por el líquido por un colador fino. Mezclar con xantana y añadir el aceite de guisantes poco a poco.

Berenjenas en tres formas

### Berenjena asada:

Hacer algunos agujeros en la berenjena. Cocinar al vapor en el horno a 100 °C durante 10 minutos. Pelar, cortar en rodajas finas y cortar moldes redondos. Apartar los restos. Rehogar las rodajas al servir y untarlas con la salsa barbacoa.

### Caviar de berenjena:

Picar los restos de berenjena asada. Tostar las semillas de cilantro y la pimienta larga en la sartén sin aceite. Picar en el mortero. Tostar en una sartén los restos de

# Tiras de costilla / Guisantes / Berenjenas / Amaranto Sous Vide

## **Berenjenas en tres formas:**

3 berenjenas  
BBQ  
2 g de semillas de cilantro  
2 g de pimienta larga  
Restos de berenjenas  
50 g de vinagre balsámico  
Sal  
50 g de crème fraîche (nata fresca)  
1 berenjena  
50 g de maicena  
100 g de aceite de mesa

## **Amaranto:**

700 g de amaranto  
150 g de avellanas  
100 g de brotes de guisantes  
Sal  
2 limones (zumo y piel)  
Emulsión de guisantes

## **Caldo (Sous Vide):**

250 g de alas de pollo  
250 g de huesos de ternera  
40 g de salsa de soja  
1 hoja de laurel  
2 g de granos de pimienta  
500 ml de agua  
50 g de chalotas  
5 g de ajo  
50 ml de vino de Oporto  
10 ml de salsa de soja dulce  
20 ml de vinagre balsámico

berenjena y el vinagre balsámico hasta que casi no queden restos de líquido. Deje que se enfríe. Condimentar con sal y crème fraîche.

## **Berenjena crujiente:**

Cortar 1 berenjena en dados y rebozarlos con maicena. Poco a poco, freír en aceite de mesa a fuego medio hasta que queden dorados. Escurrirlas con un paño y añadir sal.

## **Amaranto:**

Cocer el amaranto en agua salada hasta que se ablande. Tostar las avellanas en el horno y picarlas en trozos grandes. Picar finamente los brotes de guisantes. Mezclar el amaranto, las avellanas y los brotes de guisantes. Sazonar al gusto con sal, zumo de limón, ralladura de limón y emulsión de guisantes.

## **Caldo (Sous Vide)**

Lavar las alas de pollo y los huesos de ternera. Envasar al vacío con salsa de soja, hoja de laurel, pimienta y 500 ml de agua. Cocinar al vacío al baño maría de **fusionchef** a 85 °C durante 1 hora. Cambiar a 65 °C y cocinar al vacío durante 2 horas más. A continuación, colar la mezcla con un colador de tela. Sofreír las chalotas y el ajo. Rebajar con el vino de Oporto, la salsa de soja dulce y el vinagre balsámico. Reducir hasta que se obtenga una consistencia parecida al sirope. Añadir el fondo y dejar reducir hasta tener 250 ml.

## **Emplatado:**

Emplatar las costillas con los guisantes, las berenjenas, el amaranto y el caldo.

Thomas Mader ha tenido la amabilidad de compartir con nosotros esta receta tomada de la final de "JUNGE WILDE 2020". Foto: ©Thomas Mader