



Carne de vită în sânge, gătită sous-vide, cu sos Béarnaise

Dificultate mediu

Timp de preparare 25 min.

Timp total 2h 20 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- 4 mușchi de vită (180-200 g fiecare, 3 cm grosime)
- 2 lingurițe sare de mare
- $\frac{3}{4}$ linguriță piper negru măcinat
- 4 fire cimbru proaspăt
- 1400 g apă (aprox.), asigurându-vă că pungile sunt complet acoperite cu apă (vezi recomandare)
- 30 g zeamă de lămâie (vezi recomandare) sau 1 linguriță vitamina C
- 50 g șalote
- 1 - 2 fire tarhon proaspăt, doar frunzele, după gust
- 50 g vin alb, sec
- 15 g oțet de vin
- 200 g unt nesărat, tăiat cuburi, plus 1 lingură, pentru prăjirea mușchiului de vită
- 4 gălbenușuri, de la ouă mijlocii

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 2926 kJ / 698 kcal

Proteine 46 g

Carbohidrați 1 g

Grăsimi 56 g

Grăsimi saturate 32 g

Fibre 0.4 g

Sodiu 93 mg

Preparare

1. Înainte de a începe prepararea acestei rețete, asigurați-vă că aveți un capac pentru cuțit (pentru detalii, vizitați site-ul nostru web).
2. Asezonați mușchii de vită cu 1 linguriță sare și ½ linguriță piper și puneți câte 1 fir de cimbru proaspăt deasupra fiecăruia. Puneți 2 mușchi, unul lângă celălalt, în fiecare din cele 2 pungi alimentare cu fermoar (vezi recomandare). Sigilați pungile cu un aparat de vidat alimente sau utilizând metoda scufundării în apă (vezi recomandare).
3. **Montați capacul pentru cuțit.** Puneți în bolul de mixare pungile sigilate și apa, asigurându-vă că pungile sunt complet acoperite cu apă. Scoateți pungile și dați deoparte. Adăugați zeama de lămâie și preîncălziți Sous-vide (în vid) 15 min./54°C.
4. Puneți pungile, una lângă cealaltă, în bolul de mixare, asigurându-vă că acestea sunt complet acoperite cu apă, apoi gătiți Sous-vide (în vid) 1 h 30 min./54°C. Scoateți pungile cu ajutorul unui clește de bucătărie. Scoateți carnea din pungi, uscați bine prin tamponare cu hârtie absorbantă și dați deoparte. Aruncați apa folosită la gătit și **scoateți capacul pentru cuțit.**
5. Puneți șalotele și tarhonul în bolul de mixare, apoi mărunțiți 5 sec./viteza 5. Curățați pereții bolului cu spatula.
6. Adăugați vinul și oțetul, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți 5 min./100°C/viteza 2.
7. Adăugați 200 g unt, gălbenușurile, 1 linguriță sare și ¼ linguriță piper, apoi emulsificați 4 min./70°C/viteza 4. Între timp, încălziți la foc mediu-mare o tigaie antiaderentă și prăjiți carnea în 1 lingură unt, timp de 40 secunde pe fiecare parte. Scoateți din tigaie și lăsați să stea timp de 5 minute înainte de a servi. Serviți cu sos béarnaise.

Obiecte utile

pungi alimentare cu fermoar, capac pentru cuțit, clește de bucătărie, hârtie absorbantă, tigaie antiaderentă

Recomandări & Sfaturi utile

- Recomandăm utilizarea pungilor alimentare cu fermoar, de calitate superioară. Căutați pungi realizate fără BPA (Bisfenol A). Acestea sunt disponibile pe scară largă la marii comercianți cu amănuntul. Pungile de polietilenă nu sunt potrivite pentru gătitul alimentelor.
- Metoda scufundării în apă: umpleți un bol sau o chiuvetă cu apă. Închideți punga, lăsând un spațiu liber de aprox. 3 cm în sigiliu. Scufundați punga în

apă, lăsând sigiliul deschis deasupra apei. Presiunea apei va expulza aerul din pungă. Sigilați complet punga înainte de a o scoate din apă.

- Cantitatea de apă necesară depinde de volumul pungilor. Adăugați mai multă apă, dacă este necesar pentru a scufunda complet pungile, fără a depăși nivelul maxim de umplere.
- Pentru a proteja împotriva coroziunii în cazul unei utilizări pe termen lung, adăugați în apă 30 g suc de lămâie sau 1 linguriță rasă vitamina C sau acid ascorbic.
- Serviți cu cartofi dulci, prăjiți.