

Naco da vacia com cebolas chamuscadas & romesco de pinhões



Baixa temperatura –vs- alta temperatura. Receita cozinhada pelo método “Sous vide”, no forno AEG BS836680NM.

A cozedura a baixa temperatura permite conseguir melhores resultados quanto à textura e à suculência da carne. A cozedura a alta temperatura fomenta o desenvolvimento de sabores complexos que tornam qualquer prato apetecível. Este prato demonstra como as duas técnicas se complementam. Aqui os sabores das notas caramelizadas dadas pela alta temperatura foram levados a um limite que pode parecer descuidado pela cor chamuscada, mas que complementa o prato transmitindo equilíbrio.

Para 4 pax

Cebolas Primavera:

1 Molho de cebolas primavera

Sal

Azeite

Arranje e limpe as cebolas, cortando a parte verde a 1/3.

Numa frigideira muito quente, coloque um fio de azeite, disponha as cebolas e coloque um peso para que ganhem cor de forma uniforme. 1 min de cada lado, até que fiquem chamuscadas na parte que contactou com frigideira.

Proceda ao mesmo método com as cebolas e alho francês previamente cozinhados em sous vide.

Alho francês & cebolas pérola *sous vide*:

4 Alho francês (apenas parte branca)
2 Sacos de vácuo médios
40g manteiga
Sal e pimenta q.b.
500g cebola pérola
1 Colher de sopa de mel
2 Colher de sopa de molho de soja

Colocar o alho francês no saco, adicionar o sal, pimenta e metade da manteiga e fechar sob vácuo.

Noutro saco, colocar também as cebolas e adicionar o mel, molho de soja, sal, pimenta e manteiga. Fechar sob vácuo.

Colocar ambos os sacos no forno, programado a 90°C a vapor e cozinhar durante aproximadamente 1h.

Após este tempo, retirar e colocar dentro de um recipiente com água e gelo para arrefecer.

Cinza de alho francês:

Abra o saco que contém o alho francês e com uma faca retire-lhe as primeiras camadas, que são mais fibrosas, ficando apenas com centro tenro. Coloque as camadas que retirou num tabuleiro no forno a 220°C e asse até carbonizar. Coloque num processador de comida ou almofariz e reduza a pó.

Naco de vazia *sous vide*:

800g de bife da vazia
1 Dente de alho
1 Folha de louro
Cinza de alho francês q.b.
50g manteiga
Sal e pimenta

Limpe a vazia e corte em 4 porções iguais. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a cinza numa camada fina e uniforme. Coloque no saco junto com o alho, manteiga e louro. Feche sob vácuo e coloque no forno programado a 60°C a vapor e coza durante 1h.

Esta temperatura é o equivalente ao ponto médio. Se gostar de mais ou menos passada, estas são as temperaturas a respeitar (sempre 1h de duração):

- 55°C mal passado
- 65°C médio/ bem passado
- 75°C bem passado

Após a cozedura a vapor, se for servir logo, abra o saco e retire os nacos. Tempere com sal e core-os de ambos os lados, numa frigideira muito quente com um fio de azeite (máximo 1min de cada lado). No final coloque na frigideira a manteiga, alho e louro que estavam contidos no saco (atenção à cor porque o exterior já estará escuro devida à utilização da cinza).

Se pretender servir mais tarde, quando terminar a cozedura a vapor coloque num banho de água e gelo para arrefecer rapidamente.

Proceda ao passo anterior quando estiver pronto para servir.

Molho *romesco*:

½ Pimento vermelho
150g pinhão tostado
60g pão tostado
20 ml vinagre Jerez
15g de sal
150g alho assado
800g tomate assado
400g azeite

Tostar o pão e os pinhões a 160°C durante aproximadamente 7 min. Retirar e reservar. Subir o forno para 200°C e assar o pimento, tomates e alho (este ultimo embrulhado em folha de alumínio e temperado com sal e azeite) durante 30-40min.

Retirar a pele dos tomates e do pimento, colocar tudo no copo da liquidificadora e triturar todos ingredientes.

Montagem do prato:

O molho *romesco* serve-se à temperatura ambiente, coloque uma colher generosa num dos lados do prato. Coloque a carne corada no centro e disponha as cebolas chamuscadas em volta.