

Blanqueta exótica

Ingredientes

Para 4 personas
800 g de ternero o hombro de ternera, o mezcla de ambos, cortados en pedazos
un poco de aceite
3 zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo (opcional)
1 vaina de vainilla
40 g de harina
1 yema de huevo
30 Cl Coconut Milk
1 jugo de limón
perejil
1 Bouquet Garni, o un caldo de vegetales de cubo

Preparación

Divida la vaina de vainilla por la mitad, raspe y reserve las semillas.
En una olla o un fabricante, calienta el aceite a fuego bastante alto, y dore los lindos filetes cortados en pedazos, con la vaina de vainilla.
Gire los trozos de carne varias veces para cocinarlos por todos los lados (5-6 minutos).
Mientras tanto, pele y corta las zanahorias y las cebollas en anillos. Agrégalos a la carne.
Sal, pimienta la carne, espolvoree con harina.
Revuelva bien para extenderse sobre la carne.
Agregue 1/2 l de agua al que diluyamos el caldo del cubo (con agua del grifo caliente es más fácil), así como a las zanahorias.
Cubra y cocine a fuego lento durante 50 minutos.
Batir la yema de huevo con leche de coco, semillas de vainilla y jugo de limón.
Vierta la mezcla sobre la carne y mezcle sin hervir.
Servir salpicado de perejil.

Acompañamiento

Usos acompañados de arroz.
La misma receta se puede hacer para cualquier pieza de cerdo cortado en cubos, pollo cortado en pedazos, pescado.