

Manta exótica

Ingredientes

Para 4 personas
800 g de tendón de ternera o paleta de ternera, o mezcla de ambos, cortados en trozos
un poco de aceite
3 zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo (opcional)
1 vaina de vainilla
40 gramos de harina
1 yema de huevo
30 cl de leche de coco
jugo de 1 limón
perejil
1 bouquet garni o una pastilla de caldo de verduras

Preparación

Partir la vaina de vainilla por la mitad, raspar y reservar las semillas.
En una olla o cacerola calentar el aceite a fuego bastante alto y dorar los filet mignon cortados en trozos, con la vaina de vainilla.
Voltee los trozos de carne varias veces para cocinarlos por todos lados (5-6 minutos).
Mientras tanto, pela y corta las zanahorias y las cebollas en rodajas. Agréguelos a la carne.
Salpimentar la carne, espolvorear con harina.
Revuelva bien para distribuir sobre la carne.
Añadimos 1/2 L de agua en la que se ha diluido la pastilla de caldo (con agua caliente del grifo es más fácil), así como las zanahorias.
Tapar y cocinar a fuego lento durante 50 minutos.
Batir la yema con la leche de coco, las semillas de vainilla y el jugo de limón.
Vierte la mezcla sobre la carne y mezcla sin que hierva.
Servir espolvoreado con perejil.

Acompañamiento

Servido con arroz.
La misma receta se puede hacer con cualquier trozo de cerdo cortado en cubos, pollo cortado en trozos o pescado.