

Entrecôte con Salsa de Café

Particularmente me gusta utilizar “Marmite” (muy consumido en Inglaterra) en las salsas de carne porque las oscurece y aporta el sabor ummami (en japonés significa sabroso). El **Marmite (extracto de levadura de cerveza y germen de trigo)** es salado y pegajoso, **aporta gran cantidad de vitaminas del grupo B** (algunas de ellas hasta el 50% RDA en una sola cucharadita), se puede encontrar en algunas grandes superficies, tiendas gourmet o de alimentación inglesa. 4g de Marmite te aporta las vitaminas que 12g de Bovril (extracto de buey y levadura), siendo este último más fácil de encontrar en supermercados.

INGREDIENTES:

- 2 Entrecôtes de 160g c/u sin grasa visible
- 1 Cebolla
- 125ml Caldo de carne o ave
- 60ml Café
- 1 Cucharada vinagre balsámico
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Hoja laurel
- C/s tomillo, sal y pimienta molida
- ½ Cucharadita “Marmite” o “Bovril” (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana fina.
2. En una sartén bien caliente, macar los filetes de ternera salpimentados y reservar.
3. Agregar a la misma sartén la cebolla con el aceite y rehogar, agregar el vinagre balsámico, caldo, café, tomillo, laurel y reducir a la mitad. Retirar el laurel y triturlarla.
4. Introducir el filete en la salsa y dar un hervor para que se caliente, termine de cocinar e impregne del sabor.
5. Agregar el Marmite para lograr un color más oscuro y un sabor más intenso (se añade en el último momento para evitar la destrucción de vitaminas). Servir inmediatamente acompañado de unas verduras.