



FILETE AL SÉSAMO CON SALSA MERLOT, TORTILLA DE PAPAS Y VEGETALES GLASEADOS

Ingredientes

Filete al Sésamo
 6 Medallones de filete
 2 Dientes de ajo
 1 Ramita de romero
 1 Sobre de sésamo tostado blanco y negro
 Sal gruesa y pimienta recién molida a gusto

Salsa Merlot

2 Tazas de vino merlot
 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®
 ½ Cajita de crema larga vida NESTLÉ®
 Sal y pimienta a gusto

Tortilla de Papas

8 Papas medianas cocidas al dente
 1 Cucharada de romero cortado finamente
 Pimienta recién molida
 ½ Cucharadita de orégano en polvo
 2 Cucharadas de mantequilla
 2 Cucharadas de aceite de oliva

Vegetales Glaseados

1 Taza de zanahorias baby cocidas al dente
 1 Zapallo italiano
 1 Pimentón rojo
 1 Bandeja de champiñones
 4 Varas de apio
 1 Cucharada de aceite de oliva
 3 Cucharadas de vino blanco
 ¼ Taza de agua



Dificultad:
Alta



Porciones:
6



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	617 Kcal
Proteínas:	43.4 g
Grasa Total:	27.8 g
Colesterol:	149 mg
H. de Carbono:	37.6 g
Fibra Dietética:	2,5 g
Sodio:	598 mg

1 Cucharada de azúcar

Preparación

1.- Para el filete, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y acomoda los medallones sobre esta misma, añade las ramas de romero y los dientes de ajo para dar mayor perfume. Dóralos bien a fuego fuerte por todos sus lados y una vez listos condimenta con sal y pimienta a gusto. Déjalo sobre una lata de horno y cubre la superficie de estos con abundante sésamo. Lleva a horno precalentado a temperatura alta de 200°C y hornea durante 20 minutos aproximados hasta cocer a punto.

2.- Para la salsa, junta en una cacerola el merlor con el agua y el azúcar. Lleva a fuego medio hasta que hierva y reduzca a la mitad. Una vez listo, agrega la salsa de carne MAGGI® disuelta en una sola taza de agua y espera a que vuelva a hervir, finalmente condimenta con un toque de pimienta y vierte la crema larga vida NESTLÉ®, remueve para homogenizar y revisa la condimentación.

3.- Para la tortilla, ralla las papas por la parte gruesa del rallador y condimenta con el romero cortado finamente, añade pimienta y orégano. Luego, vierte la mantequilla derretida y el aceite de oliva. Remueve para distribuir bien todos los ingredientes; forma con tus manos tortillas del tamaño de la palma de tu mano y de 1 cm de grosor aprox. Dóralas por ambos lados en una sartén preferentemente de teflón.

4.- Para los vegetales, calienta una sartén grande a fuego fuerte, comienza agregando las zanahorias y cocina durante 1 minuto, continua con el pimentón y cocina 2 minutos removiendo de vez en cuando. Luego, sigue con el zapallo italiano, el apio y los champiñones. Agrega el azúcar y cocina a fuego fuerte removiendo de vez en cuando durante unos segundos, agrega el agua con el vino blanco y cocina por 2 minutos más. Finalmente condimenta con sal y pimienta a gusto.

5.- Para armar tus platos, deja como base una tortilla de papas, sobre esta acomoda un medallón de carne y en uno de los costados una porción de vegetales glaseados. Finalmente vierte un poco de salsa de manera decorativa y



disfruta de tu preparación.

Considera que también puedes llevar tus preparaciones a la mesa a temperatura idónea para que cada uno se sirva en la mesa y juntos disfrutar.

