

# Tataki de ternera de Menorca con verduras salteadas

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

## / Ingredientes

- 175 gr de lomo bajo de ternera de Menorca (pedirle al carnicero que nos lo de sin grasa y cortado en forma de bloque rectangular, uno por comensal)
- 1/2 zanahoria
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 calabacín (sólo la parte verde)
- 2 champiñones Portobello
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Salsa de soja

## Para marinar la carne y hacer la salsa:

- 250 dl de vino de arroz
- 250 dl de soja
- 250 gr de azúcar moreno
- Un chorrito de aceite de sésamo
- Una cucharada de café de jengibre en polvo
- Una cucharada de café de mostaza antigua
- Maizena

## / Preparación

Elaboración



Hervir la soja, el vino y el azúcar, para que éste último se diluya; añadir la mostaza antigua, el aceite de sésamo y el jengibre; dejar enfriar.

Sumergir la carne de ternera en el líquido anterior durante toda la noche.

Sacar la carne del líquido y dar un hervor al líquido ligándolo con un poco de maicena; reservar para salsear.

Saltear las verduras con aceite de sésamo, durante muy poco tiempo, para que queden crujientes.



Marcar la carne en la plancha y cortarla en filetes cuadrados estilo tataki.

### Emplatado

Poner una “cama” de verduras salteadas y encima colocar los trozos de carne cortados en cuadrados estilo tataki, salsear con la reducción anterior, y decorar con semillas de sésamo y cebollino

