

Ficha técnica

Filete de res

Ingredientes	Unidad de medida	Peso neto	Factor de rendimiento	Peso bruto
Filete de res angus beef	gr	200		
Parmetier de papa	gr	120		
Ejotes en su jugo	gr	100		
Mantequilla	gr	20		
Sal de celestum	gr	3		
Pimienta negra	gr	0.5		
Peso total de la preparación		450		gr
Peso de la porción		450		gr
Cantidad de porciones		1		



Método de preparación: Al entrar la comanda debemos saber el término de la carne, está la sacaremos de su bolsa, la secamos y le ponemos pimienta y sal y aceite, la ponemos en la plancha caliente a sellar, después la terminaremos en el horno a 220 grados. Por otro lado calentamos nuestro puré de papa. Al mismo tiempo tendremos la guarnición de ejotes con el jugo de res en una sartén a la que le añadiremos una nuez de mantequilla. Para el emplatado, podemos en plato redondo nuestro puré al fondo, los ejotes y encima el filete salseado con la demiglace. En el plato pondremos unos puntos del alioli de anisados.

Vida útil: 20 minutos tras el emplatado

Temperatura de emplatado: 60 grados Celsius

Porcionado: Individual **Alergias e intolerancias:** **Valor nutricional:** Plato rico en proteínas y grasas de origen animal.