KIKKOMAN

Pá de vaca assada com aipo-rábano e quinoa

Tempo total **330 Mins.** **90 Mins.** Tempo de preparação **240 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para a pá de vaca:

3,5 kg	de pá de vaca
120 ml	de óleo vegetal
500 g	de chalotas descascadas e picadas grosseiramente
500 g	de cogumelos cortados ao meio
500 g	de cenouras picadas grosseiramente
15 g	de alho
50 g	de polpa de tomate
500 ml	de vinho tinto
200 ml	de vinho do Porto tinto
2 litro	de caldo de carne
200 ml	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
15 g	farinha de milho

Para o puré de aipo-rábano:

700 g	de aipo-rábano, descascado e cortado em cubos grosseiros
	Sal
70 g	de manteiga

Para a salada de aipo-rábano:

500 g	de aipo-rábano descascado
40 ml	de vinagre balsâmico branco
30 g	de mostarda Dijon
60 ml	de azeite
30 ml	de mel líquido
	Sal

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 160 °C. Aqueça o óleo vegetal numa caçarola e sele a peça de carne em todos os lados durante 5 a 10 minutos. Retire a carne e aloure bem as chalotas, os cogumelos, as cenouras e o alho durante mais 5 a 10 minutos. Junte a polpa de tomate e cozinhe durante mais 1 a 2 minutos. Deglaceie com o vinho tinto e o vinho do Porto tinto, reduza ligeiramente e, em seguida, complete com o caldo de carne. Volte a colocar a carne na caçarola, tape e deixe cozinhar durante cerca de 4 horas, virando a cada 30 minutos.

Passo 2

Entretanto, cozinhe o aipo-rábano para o puré em água a ferver com bastante sal durante cerca de 20 minutos, até ficar muito macio. Escorra bem e, em seguida, misture com a manteiga até obter um puré branco e homogéneo.

Passo 3

Para a salada, corte o aipo-rábano em tiras longas usando um descascador de juliana. Bata o vinagre balsâmico branco, a mostarda Dijon, o azeite e o mel líquido para fazer um vinagrete e tempere com sal e pimenta. Misture com as tiras de aipo-rábano e deixe marinar por pelo menos 1 hora. Forme pequenos ninhos, reserve até servir e decore com o agrião shiso e as sementes de girassol torradas.

Passo 4

Refogue as chalotas para a quinoa na manteiga em lume médio por 1 a 2 minutos. Adicione a mistura

	Pimenta
80 g	de agrião verde shiso lavado e picado
20 g	de sementes de girassol torradas

Para a quinoa:

100 g	de chalotas bem picadas
50 g	de manteiga
200 g	de quinoa mista
500 ml	de caldo de legumes
50 ml	de sumo de limão
	Sal
	Pimenta
10 g	de cebolinhas bem picadas

de quinoa e continue a refogar por mais 1 a 2 minutos. Adicione o caldo de legumes e cozinhe em lume brando até ficar macio. Tempere com sumo de limão, sal e pimenta e, em seguida, acrescente a cebolinha.

Passo 5

Para servir, reaqueça as porções de carne no molho e aqueça a quinoa e o puré de aipo-rábano separadamente. Disponha a carne nos pratos, cubra com os ninhos de salada e sirva com a quinoa e o puré de aipo-rábano.

Passo 6

To serve, reheat the beef portions in the sauce and warm the quinoa and celeriac purée separately. Arrange the beef on plates, top with the salad nests and serve with the quinoa and celeriac purée.