



CAÑA *de filete al pesto*

*Acompañar con
verduras asadas
o al vapor*

Ingredientes:

- 1 caña de filete de 1.5 kg
- 1 lechuga orejona o la de su preferencia
- 100 g de nuez de la India
- 20 g de albahaca fresca
- 250 g de queso parmesano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 palillos de dientes de madera

Costra de mostaza a las finas hierbas

- 10 g de mejorana fresca
- 10 g de romero fresco
- 10 g de cebollín fresco
- 200 g de mostaza Dijón

Preparación del filete:

1. Pique en trocitos pequeños la nuez de la India, los pistaches y la albahaca.
2. Ralle el queso parmesano.
3. Mezcle muy bien la nuez de la India, los pistaches, la albahaca y el queso parmesano con las dos cucharadas de aceite de oliva. Reserve.
4. Con un cuchillo afilado limpie perfectamente la caña de filete. (Quite la capa fina transparente)
5. Haga una incisión en el centro de la pieza del filete, rellene con la mezcla que reservó y fije los extremos con palillos de madera.
6. Selle el filete dos minutos por cada lado, en un sartén o plancha a fuego alto. Reserve.

Preparación de la costra de mostaza a las finas hierbas:

1. Pique finamente la mejorana, el romero y el cebollín. Mezcle con la mostaza Dijón.
2. Unte la mezcla anterior de forma uniforme, en toda la pieza del filete por fuera.
3. Coloque el filete en una charola o refractario y hornee por 15 minutos a fuego medio.
4. Corte en rebanadas y sirva caliente.

¡BUEN PROVECHO!



6 PORCIONES