

ANTICUCHOS DE CORAZON – OXHJÄRTA



QUINUA ATAMALADA

200 g quinua
3 msk rapsolja
½ st stor gul lök, finhackad
1 st vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk mild paprikapulver
1 nypa oregano
½ dl kycklingfond
1,5 kondenserad mjölk
2 dl (75 g) parmesan, rivnen
1 krm salt
1 krm svartpeppar
1 tsk persilja, finhackad

VARM AUBERGINSALLAD

150 g skogschampinjoner, finhackade
2 st schalottenlökar, finhackade
30 g smör
1 stor aubergin
0,5 dl rapsolja
1 stor tomat, skalad
1 dl creme fraiche
1 pressad vitlöksklyfta
2 krm havssalt
1 kr svartpeppar
100 g rivnen parmesan

Garnering

3 msk finhackad salladslök ev purjolök
0,5 dl granatäpplekärnor

ANTICUCHOS DE CORAZON

8 hg oxhjärta

MARINAD

2 msk mildt paprikapulver
1 pressad vitlöksklyfta
0,5 dl rödvinäger

Skölj quinua i hett vatten för att ta bort bittra smaken. Koka quinua i 15-20 minuter på medelvärme.

Fräs finhackad gul lök och finhackad vitlök i olja.

Tillsätt paprikapulver, oregano, kycklingbuljong och kondenserad mjölk. Låt koka i 10 minuter under lock på svag värme. Blanda i parmesan, peppar, salt. Fördela i 4 st smörade portionsformar och pressa samman till en fast massa. Häll upp formen på tallriken och strö över persilja.

Fräs skogssvampen med schalottenlökar i smör i 5-7 minuter. Salta och peppra. Låt svalna.

Dela aubergin i 4 mm tjocka runda skivor. Stek skivorna i rapsolja på medelvärme tills de är gyllenbruna på båda sidorna. Salta och peppra.

Blanda creme fraiche med pressad vitlök, salt och peppar.

Skiva de skalade tomaterna 4 mm tjocka runda skivor.

Lägg en tomatkiva på en auberginskiva, klicka på en msk creme fraiche, lägg på en auberginskiva till, strö över svampblandningen, lägg en tsk creme fraiche på blandningen och toppa med riven parmesan.

Baka aubergintoppar i ugnen i 7 minuter på 200 grader.

Blanda ihop marinaden.

Putsa hjärtat från senor och ådror. Skär hjärtat i ca 2,5-3 cm tjocka skivor. Banka bitarna och lägg köttet i marinaden i ett dygn.

Grilla eller stek hjärtat 3-5 minuter på varje sida på hög värme. Pensla med marinad under stekningen. Servera genast.

Servera anticuchos med auberginsallad och quinua. Strö över granatäpplekärnor och finhackad salladslök/purjolök.