

De Nuestra Cocina

Las onduladas planicies y las colinas de Alberta constituyen una tierra de pastura ideal para el ganado. Las reses del oeste son famosas en todo el mundo y los albertenses piensan que no hay comida que iguale el grosor, el jugo y la ternura de un buen biftec. Sin embargo, las variantes con el uso de carne de res son infinitas, y cuando se trata de lucirse con la cena, nada resulta tan versátil como el fondue de res y sus múltiples combinaciones de salsas.

FONDUE DE RES

1 kg. de filete de res
ajo (2 ó 3 dientes)
aceite comestible
laurel
salsas y condimentos (vea sugerencias)

Quite toda la grasa del filete y córtelo en pequeños cubos de media pulgada, aproximadamente.

Tenga preparada en la mesa la base del fondue y la cacerola o sartén eléctrico. Frote el interior de éste con los dientes de ajo. Vierta aproximadamente 3 cms. de aceite y hojas de laurel.

Coloque brochetas o tenedores largos para cada persona y mantenga el aceite hirviendo levemente.

Distribuya las salsas y condimentos en la mesa. Es conveniente que cada persona tenga a la mano sus propios platos con salsas.

Sujete el trozo de carne con la brocheta y sumérjalo en el aceite hirviendo hasta que alcance el cocimiento deseado; esto tomará unos cuantos segundos. Después sumerja el trozo de carne en alguna de las salsas o condimentos. Rinde para cuatro personas.

CONDIMENTOS

Ajo picado finamente.

Perejil y alcaparras picados juntos finamente.

Mantequilla de ajo (añada ajo molido a la mantequilla)

Mantequilla de anchoas (añada anchoas molidas o pasta de anchoas a la mantequilla).

SALSA BEARNAISE

3 cebollas verdes
1 rama de perejil picada
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de hojas de tarragón secas
 $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de vino
2 cucharadas de agua
4 yemas de huevo
 $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla suave
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
Pimienta al gusto

Combine las cebollas picadas con el perejil, el tarragón, el vinagre y el agua en un sartén pequeño. Póngalo a fuego lento y hierva 5 minutos. Cuele la mezcla y guarde el líquido.

Ponga las yemas de huevo en una cacerola para baño maría. Añada la mezcla anterior a las yemas poco a poco, batiendo constantemente (con un batidor de alambre o batidora eléctrica). Ponga la mezcla al baño maría (no debe estar hirviendo) y cocine, batiendo constantemente hasta que espese.

Añada mantequilla poco a poco, batiendo hasta que la mantequilla se funda después de cada adición (la mezcla debe quedar como mayonesa). Sazone con sal y pimienta. Sirva ligeramente caliente.



SALSA DE TOMATE

2 tazas de leche
1 hoja de laurel
 $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla
media cebolla pequeña, picada
 $\frac{1}{4}$ de taza de harina
1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta
nuez moscada
 $\frac{1}{4}$ de taza de puré de tomate
1 cucharadita de paprika
1 cucharada de mantequilla

Hierva la leche con el laurel.

Caliente la mantequilla y añada la cebolla y el perejil. Cocine a fuego moderado pero sin que llegue a dorarse.

Añada harina, sal, pimienta, nuez moscada y deje hervir. Añada la leche caliente poco a poco batiendo constantemente. Ponga el fuego lo más bajo posible y cocine quince minutos sin dejar de batir. Cuele la mezcla, regrésela al sartén y ponga otra vez el fuego lo más bajo posible. Añada el puré de tomate y bata constantemente mientras la mezcla adquiere consistencia.

SALSA DE MOSTAZA

Igual que la Salsa de Tomate, excepto que en lugar de tomate y paprika, se utilizan dos cucharaditas de mostaza en polvo mezcladas con dos cucharadas de agua y media cucharada de salsa inglesa.