

Pot-au-Feu de ternera

Cocinando sin Fronteras con la [Chef Anita Lo](#)

Desde sus humildes comienzos, cuando se cocinaba en un caldero sobre el fuego, el pot-au-feu, el asado francés, o, traducido del francés, [“olla al fuego”](#); siempre ha sido un plato campesino que puede ser magnífico cuando se hace correctamente. La magnificencia se consigue cuando la carne de ternera está tan tierna que se deshace, y el caldo es profundo y con mucho sabor.

Durante uno de mis veranos como estudiante en París, comí este plato en Chartier, uno de los restaurantes más antiguos de París. En Francia, cuando se pide esta humilde olla, se suele servir primero el caldo -a veces con fideos, o con tostadas adornadas con el tuétano del hueso-, seguido de una bandeja con la carne y las verduras, más una falange de mostazas para cortar la riqueza del asado, cornichons y rábano picante preparado.

Esta receta es una versión con influencia asiática, con acentos de canela, jengibre y soja, wasabi en lugar de rábano picante y mostaza japonesa o karashi en lugar de la mostaza de Dijon y la mostaza de grano que se suelen servir en Francia. Para dar un tercer color pastel al trío de condimentos, añado sal rosa, procedente de Hawái, donde hay una gran población asiático-americana, *“y es útil para realzar el sabor del tuétano óseo sin condimentar y de la carne de vacuno en rodajas”*. Las verduras pequeñas también ofrecen matices brillantes; como son pequeñas, no tardan en cocinarse y, por lo tanto, no pierden el color ni se ponen blandas.

Para subrayar el tema asiático, la cebolleta sustituye al puerro tradicional, y los nabos de Tokio pequeños sustituyen a los tradicionales de cabeza morada. El carpaccio es una referencia directa a la conocida sopa de fideos vietnamita a

base de carne. Por último, está el tonburi, las pequeñas semillas de color gris verdoso del arbusto del ciprés marrón. En Japón se las conoce como *“caviar de tierra”*, porque su aspecto y textura son similares a los de las pequeñas huevas de pescado. Me gusta utilizarlas en esta preparación, ya que son la guarnición de una proteína terrestre.

Definitivamente no es el tipo de asado que se encuentra en un restaurante francés clásico. Para eso puedes ir a Chartier en la Rue du Faubourg Montmartre.



Pot-uu-Feu de ternera

Para 4 personas

Para el caldo

- 1 kl de rabo de buey, recortado
- 4 huesos de tuétano de ternera, sin tuétano (pídele a tu carnicero que lo haga) y resérvalo para más adelante
- Aproximadamente 4 litros de caldo de pollo
- 1 rama de canela pequeña
- 3 rodajas de jengibre fresco

- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cebolleta
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Unas cuantas moliendas de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Poner el rabo de buey y los huesos huecos del tuétano en una olla y añadir el caldo. Llevar a ebullición, quitar la espuma que suba a la superficie, bajar el fuego y añadir la canela, el jengibre, el ajo y la cebolleta. Cocer a fuego lento, espumando de vez en cuando, durante 3 o $3\frac{1}{2}$ horas, hasta que la carne se desprenda de los huesos. Pasar por un colador de malla fina colocado sobre una cacerola, reservando los rabos de buey.

Sazonar el caldo al gusto con la salsa de soja y la pimienta. Recoger la carne de los huesos de rabo de buey, sazonar al gusto con la sal y la pimienta y reservar. Esto se puede hacer hasta con dos días de antelación; guarda el caldo en un recipiente hermético en la nevera. Cuando esté listo para utilizarlo, retire la capa de grasa solidificada en la parte superior del caldo y deseche el sedimento que se ha depositado en el fondo del recipiente.

Para el tuétano

- 4 trozos de tuétano (del anterior)
- 1 cucharadita de sal
- Cubrir el tuétano con agua y añadir la sal. Déjalo en remojo toda la noche en la nevera y luego escúrrelo.
- Para la carne
- 2 cucharadas de aceite vegetal de sabor neutro
- 4 (85 g) filetes de Wagyu o falda, recortados
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 4 nabos baby pelados, cortados por la mitad y escaldados en agua con sal
- 4 zanahorias baby, escaldadas en agua con sal

- 1 patata morada, cortada en rodajas, escaldada en agua salada
- 4 cebolletas blancas, escaldadas y escurridas

Corta el tuétano en rodajas y resérvalo en un lugar cálido. Volver a calentar el caldo. Recalentar las verduras en una cacerola con un pequeño cucharón de caldo. Recalentar la carne de rabo de buey de la misma manera.

Para servir

- 4 lonchas de carne de vacuno para carpaccio (pídele a tu carnicero que te lo corte y lo machaque)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tonburi o kombu hervido cortado en pequeños dados (opcional)
- 1 cucharada de sal marina rosa hawaiana o cualquier sal gruesa
- 1 cucharada de wasabi preparado
- 1 cucharada de mostaza japonesa mezclada con 1 cucharada de agua

Divida la carne de rabo de buey entre 4 platos hondos grandes, manteniéndola a un lado del plato, y cubra con una o dos rodajas de tuétano. Coloque una rodaja del carpaccio de buey, sin apretar, en otro tercio de cada plato, y cubra con una pequeña cucharada de tonburi (si lo utiliza). Cortar el filete a contrapelo y colocarlo en el tercio restante del plato. Poner los nabos, las zanahorias, la patata y las cebolletas en el centro del plato. Ya en la mesa, vierta el caldo caliente, sobre todo. Servir con la sal hawaiana, el wasabi y la mostaza al lado.