

Receita de Filet Américain, o steak tartare belga

*Além de **steak tartare**, dica de preparo de Martino, outra versão do Filet Américain belga e uma dica de preparo vegetariano.*



Filet américain.

Post especial para os carnívoros e vampiros de plantão! Mas já aviso aos que não curtem carne crua: *Filet Américain*, o **steak tartare belga** é uma paixão nacional. Falei dessa iguaria no post sobre este restaurante aqui há alguns dias atrás.

Pode parecer meio estranho, mas ressalto que a carne é apenas um dos ingredientes, e antes de torcer o nariz, digo que prove. Se não está a fim de vir até a Bélgica para saborear esta iguaria (até no sanduíche das crianças tem!), seguem aqui três receitas.

Isso porque o que conta mesmo nessa variação do **steak tartare** é a mistura de temperos. A carne crua ganha aspecto de um patê, e juro que ninguém sente o gosto da carne vermelha crua diretamente. Mas se você é irredutível nesse aspecto, vou compartilhar também a dica de preparo de um Martino Vegetariano.

Espero que gostem, deixem seus comentários sobre esse assunto!

— — —

Receita de Filet Américain



Como é uma variação do **Steak Tartare** tradicional francês, os ingredientes são quase os mesmos! Muda muito mais o modo de preparo. Eu, particularmente, não gosto de colocar gema de ovo para deixar o prato mais untuoso, e prefiro substituir por um bom azeite.

A receita original de Filet Américain não indica quantidades, então recomendo que façam conforme o seu gosto. A receita original você confere [aqui](#), em francês.

Ingredientes



- carne de primeira moída (sem nervos e gordura, usei 300 g);
- maionese (usei mais ou menos 3 colheres);
- molho inglês (usei duas colheres);
- cebola (usei um quarto de uma cebola pequena)
- salsinha (em quantidade ao seu gosto);
- pepino em conserva (usei 2 fatias);
- alcaparras (em quantidade ao seu gosto);
- sal e pimenta preta;
- azeite.

Modo de preparo

Misture a maionese, o azeite (duas colheres são suficiente) e o molho inglês, com uma pitada de sal e de pimenta. Se as alcaparras forem grandes, corte em pedaços menores. Corte o pepino, a cebola e a salsinha o menor que puder, e adicione na mesma mistura dos demais ingredientes, para formar um molho.



Com uma colher de pau, adicione a mistura de temperos à carne e misture bem. A colher de pau ajudar a deixar o **steak tartare** mais leve. Para evitar que fique muito temperado, vá adicionando o molho à carne aos poucos e ajuste os temperos ao seu gosto.





O acompanhamento tradicional é a batata frita, mas para ser um pouquinho mais saudável, comemos com pão. O sabor é igual ao **steak tartare** tradicional, mas muito melhor temperado.

— — —

Receita de Filet Américain Martino



A receita é muito parecida com a de *Filet Américain* tradicional, inclusive tem o mesmo modo de preparo, o que muda apenas é o molho que tempera a carne. Eu desconhecia o **Molho Martino**, mas gosto muito! Segue a lista de ingredientes.

Ingredientes



- 300 gm de carne moída de primeira (sem nervos ou gordura);
- 2 colheres de maionese;
- 2 colheres de catchup;
- 1 colher de mostarda (eu gosto da forte!);
- 1 colher de molho inglês;
- tabasco (em quantidade a seu gosto);
- algumas gotinhas de limão ou vinagre;
- Páprica, pimenta cayena, sal e pimenta preta a seu gosto.

Modo de preparo

Misture todos os temperos e adicione o molho na carne aos poucos, batendo sempre com uma colher de pau. Ajuste temperos conforme o seu gosto e sirva com pão (pode ser em formato de sanduíche mesmo!), cebola e pepino em conserva.





-- --

Receita de Martino Vegetariano

A receita é a mesma do Filet Américain **Martino**, mas ao invés da carne, use cenoura cozida ralada finamente. Sirva como um patê ou recheio para sanduíche.

-- --