

# Receita de Steak Tartar com toque brasileiro

Versão diferente do clássico da culinária francesa, este Steak Tartar tem um toque brasileiro (principalmente pelo seu acompanhamento). Vem +

---

## Receita de Tartar de Atum

Receita de Tartar de Atum, saudável e leve, ideal para dias quentes de verão. Autêntica receita de viagem, inspirada em um prato que provamos em Washington.

---

## Tartar de Salmão com Guacamole

*Mais uma receita low carb, o tartar de salmão é um clássico da cozinha fria.*



Nessa temporada de **receitas low carb**, não poderia faltar este **Tartar de Salmão**. Não vou nem entrar no mérito de o quanto eu amo a cozinha fria e principalmente preparos crus, mas ocorre que é assim que eu prefiro salmão. Cozido, só no maçarico, coisa de sushi geralmente brasileiro (desculpem, chefs).

Então, seguindo com a proposta de postar 21 receitas com pouca ou zero calorias, escolhi este **Tartar de Salmão** para ser a terceira. Espero que apreciem, medidas para duas pessoas (que não comem muito, como a duplinha aqui). É uma delícia! Receita inspirada nesta [aqui](#).

**Tartar de Salmão com Guacamole**



## ***Ingredientes***

- 350 g de salmão (sem pele, sem espinhas);
- 1 abacate pequeno;
- 1 tomate;
- Pimentão vermelho (em quantidade de sua preferência);
- Cebola roxa (pouco, do contrário fica muito forte!);
- Molho de pimenta vermelha e molho *Tabasco Jalapeño*;
- Azeite;
- Limão;
- Sal e vinagre branco;
- Cebolinha, 6 rabanetes pequenos e brotos (ou rúcula).

## ***Modo de preparo***

Comece preparando a guacamole. Lave o tomate, corte ao meio, remova as sementes e corte em cubinhos. Separe a quantidade de pimentão que deseja colocar em seu **guacamole**, corte em cubinhos (brunoise) e reserve. Eu coloquei um pouco de cebolinha, mas é opcional. Se você gosta, pode colocar cebola (como no [tradicional](#)), mas eu, particularmente, não gosto.

Em seguida, abra o abacate, remova a semente, faça cortes quadriculados no abacate (com ele ainda na casca) e faça os cubinhos com uma colher. Misture com o tomate, o pimentão, a cebolinha e adicione azeite de oliva a seu gosto. Finalize com sal, pimenta *Tabasco Jalapeño* e suco de limão (tudo em quantidade ao seu gosto). Misture bem e reserve.

Logo após, lave e corte os rabanetes em fatias finas. Tempere com sal, vinagre e azeite (a seu gosto) e reserve. Corte a cebola roxa em fatias finas (só um pouco, para não dominar o sabor), lave várias vezes em água fria, escorra e reserve. Corte o salmão em cubos pequenos, tempere com azeite de oliva, sal e um pouco de molho de pimenta, adicione a cebola roxa e prepare para montar.

Por fim, a montagem do prato: coloque primeiro a guacamole, depois o salmão, finalize com uma camada de rabanete fatiados e brotos. Se preferir, sirva acompanhado de pão, mas como é uma **receita low carb**, desconsidere!



*Dica:* eu não coloco a quantidade de temperos, azeite e limão, pois tudo depende do seu gosto pessoal (já que está preparando em casa). O segredo é provar e aprovar!

— — —

*Outras receitas low carb, [acesse aqui!](#)*

---

## Receita de Steak Tartare

*Chegou a hora da segunda receita da lista de Clássicos Franceses que vamos testar e compartilhar aqui. Para saber quais são as receitas que vamos testar, confira esta [lista!](#) Como estava louca para testar o **tartar**, segue a clássica **Receita de Steak Tartare**.*

# Receita de Steak Tartare



## ***Ingredientes***

- 2 colheres de chá de alcaparras;
- 3 colheres de chá de mostarda Dijon;
- 350 gramas de carne sem gordura (filé, coxão mole ou patinho);
- 1/2 cebola pequena;
- Salsinha;
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem;
- 1/2 colher de chá de molho de pimenta Tabasco;
- 4 colheres de chá de molho inglês ou Worcestershire;

- 2 gemas de ovo;
- Sal;
- Pão fresco, salada verde ou batatas fritas para acompanhar.

### ***Modo de preparo***



Corte a carne finamente na ponta da faca. Não moa ou triture a carne. Leve à geladeira depois de cortada, enquanto prepara os demais ingredientes (ou mantenha fria com a ajuda de um *bowl* com gelo). Corte aproximadamente duas colheres de sopa de salsinha. Corte a cebola em cubinhos e as alcaparras em partes menores.

Em uma tigela à parte, misture as alcaparras, a mostarda, os molhos *Tabasco* e *Worcestershire*, o azeite, a salsinha e a cebola picados. Misture bem. Adicione a carne picada e misture

bem. Por fim, adicione as gemas de ovos (elas podem ser colocadas inteiras sobre o *tartare*, para quem sejam misturadas só no prato) e misture bem. Sirva com os acompanhamentos de sua preferência.



### ***Dicas:***

- a receita tradicional indica salgar o **tartare** com 3 filetes de anchova. Eu não usei, por ser um opcional. Vai a critério de cada um;
- em geral o prato é considerado uma entrada. Costumo preparar como prato único, assim como o [Carpaccio](#) e demais pratos à base de carne crua. Mas este é o meu gosto pessoal!
- os vinhos que harmonizam com este prato são o *Bordeaux* e o *Pinot Noir*. Para a sobremesa, tente uma torta de maçã.

