

Receta de fricandó de ternera con senderuelas

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 kg de ternera cortada de manera muy fina (de la parte de la espalda)
- 200 g de senderuelas frescas o secas
- 2 cebollas de Figueras cortadas
- 2 tomates rallados sin piel
- 1 copa de vino blanco
- 1 copa de brandy
- 1 manojito de hierbas
- 100 g de harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 l de agua o caldo de pollo
- Berenjena (opcional)

Para la picada:

- 80 g de almendras tostadas
- 80 g de avellanas
- 2 galletas María

El chef [Ramon Freixa](#) comparte con Gastronomosfera una receta tradicional pasada por el filtro de su ingenio y creatividad: **fricandó de ternera con senderuelas.**

Preparación:

- Lavar las setas si son frescas; si son secas, poner en remojo con agua fría durante 2 horas.

- Salpimentar la ternera y pasar por harina. Freír con aceite de oliva muy caliente hasta que quede dorada. Poner en un recipiente (si es de barro, mejor) y reservar.
- En una sartén, freír la cebolla hasta que quede dorada. Añadir el tomate y el vino blanco. Reservar.
- Calentar la ternera, añadir el brandy y flamear. Añadir a la ternera el sofrito ya preparado y las hierbas. - Cocinar 5 minutos a fuego medio. Añadir agua y continuar cocinando 20 minutos más.
- Secar las setas. Añadir.
- En un mortero o con el túrmix, picar los frutos secos y las galletas con un poco del caldo del fricandó. Ponerlo con toda la preparación anterior. - Cocinar 1 hora a fuego medio.
- Decorar el plato (si se desea) con berenjena frita.
- Este plato mejora su sabor si se cocina la víspera.

Propiedades nutricionales:

- Las setas tienen fibra, reducen el colesterol y mejoran el funcionamiento inmunitario, así que se pueden considerar unos alimentos funcionales, porque tienen unas funciones adicionales que representan un plus para nuestra salud.
- Además, se recomiendan para dietas de adelgazamiento, porque cada 100 g aportan 20 kilocalorías. Tienen proporciones parecidas a las verduras, ya que el 90% es agua.