



Ensalada de Carne con Mango Biche y Chimichurri

Description

Ensalada de Carne con Mango Biche y Chimichurri – Meat Salad with Green Mango and Chimichurri (English version below)

Ingredientes

- 1 libra de falda (o matambre) de res
- 1 mango biche (verde)
- 1 taza de rúcula bien limpia
- 3 rábanos tajados
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de vinagre
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de chimichurri mezclar los siguientes ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de orégano finamente picado
- 1 ramillete de perejil finamente picado
- 2 ajos finamente picados
- Sal y Pimienta molida al gusto

Preparación

1. Marinar la carne en una mezcla que de vinagre y salsa de soya, por lo menos durante 4 horas y hasta 24 horas. El ácido ayudará a romper algunas de las fibras duras.
2. En una parrilla o asador cocinar la carne por lo menos por 5 minutos por cada lado. Ya que este es un corte delgado cocinara rápidamente.
3. Sacarla de la parrilla a una tabla para cortar y dejar reposar la carne durante 10-15 minutos para ayudar a redistribuir los jugos antes de cortar.
4. Cortar la carne en contra del grano así ayuda a liberar las fibras largas.
5. En una fuente servir la rúcula y encima colocar el mango tajado y rábanos. Rociar el jugo de limón y salpimentar al gusto.

~~6. Luego colocar la carne ya cortada y bañar con la salsa chimichurri. Servir con más salsa de chimichurri.~~

Meat Salad with Green Mango and Chimichurri (English version)

Ingredients

- 1 pound skirt (or flank steak) Beef
- 1 green mango (Green)
- 1 cup arugula well cleaned
- 3 chopped radishes
- 3 tablespoons soy sauce
- 3 tablespoons of vinegar
- Juice of 2 lemons
- Salt and pepper to taste

For the Chimichurri sauce mix the following ingredients

- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons finely chopped oregano
- 1 bunch parsley, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- Salt and ground pepper to taste

Preparation

1. Marinate the meat in a mixture of vinegar and soy sauce for at least 4 hours and up to 24 hours. The acid will help break some of the hard fibres.
2. In a BBQ or grill cook the meat for at least 5 minutes on each side.
3. Remove the meat from the grill to a cutting board and let the meat rest for 10-15 minutes to help redistribute the juices before cutting.
4. Slice the meat against the grain which helps release the long fibres.
5. On a serving plate serve the rocket, place the chopped mango and radishes. Sprinkle with lemon juice and season to taste.
6. Then place the meat already cut and cover with chimichurri sauce. Serve with chimichurri sauce over.