

Filetto di manzo cotto in crosta di sale e fieno di montagna con verdure stufate

Filetto

800 g di filetto di manzo, ben ripulito
20 g di senape di Digione
sale e pepe nero macinati al momento

Crosta di sale

2 kg di sale grosso
60 g di farina
100 g di bianco d'uovo

Inoltre

200 g di fieno di montagna
rosmarino e timo
200ml di salsa di vino rosso forte

Verdura

Olio d'oliva
200 g di carote
200 g di cavolo rapa
200 g di zucchini
sale e pepe macinati al momento
erbe aromatiche fresche
120 g di finocchio
4 pomodorini ciliegia

1. Per la crosta di sale versare in una ciotola la farina e il sale e mischiarli bene. Montare le chiare a neve ferma e incorporarle alla massa.
2. Salare e pepare il filetto, spalmarvi sopra la mostarda di Digione e rosolarlo bene su tutti i lati.
3. Rivestire una teglia con il foglio d'alluminio. Distribuirvi sopra 1/3 della massa di sale, aggiungerci fieno ed erbe aromatiche e infine il filetto. Coprire con fieno ed erbe e quindi ricoprire completamente con il resto della massa di sale. Mettere in forno per circa 35-40 minuti a 170° (temperatura al centro c.a. 48° gradi). Estrarre dal forno e tagliare la crosta di sale. Tirar fuori il filetto e farlo riposare.
4. Tagliare la verdura stufata a pezzi regolari. Tagliare a pezzi anche gli zucchini e poi dorare tutto in padella con olio d'oliva. Mettere in forno a 160° con le erbe aromatiche fresche, per circa 10 minuti.
5. Scaldare la salsa di vino rosso e versarla sopra la carne.