



Beef Wellington

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**12 ώρες'**Χρόνος
Αναμονής**43'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

3Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το μείγμα μανιταριών

- Κόβουμε τα μανιτάρια σε κομμάτια και τα προσθέτουμε σε δόσεις σε ένα πολυκοπτικό. Τα χτυπάμε προσέχοντας να μη λιώσουν.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά να κάψει, μεταφέρουμε τα μανιτάρια στο τηγάνι, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το λευκό κρασί, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε το τηγάνι σε χαμηλή φωτιά για 15 περίπου λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί όλη η υγρασία από τα μανιτάρια.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και αμέσως μετά στο ψυγείο για να κρυσώσει καλά.

Για το φιλέτο μοσχάρι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 185-190° C στον αέρα.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά να κάψει.
- Στο φιλέτο προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Απλώνουμε με τα χέρια μας φροντίζοντας να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του φιλέτου.
- Μεταφέρουμε το μοσχάρι στο τηγάνι και δίνουμε χρώμα σε όλες τις πλευρές. Μεταφέρουμε το φιλέτο πάνω σε μία σχάρα.
- Ψήνουμε για 18 λεπτά. Το αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε το κρέας να ξεκουραστεί για 30 λεπτά επάνω στην **σχάρα**. Στη συνέχεια το βάζουμε στο ψυγείο για να κρυσώσει.

Για τη μους κοτόπουλου

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Με ένα μαχαίρι ξύνουμε απαλά το κοτόπουλο για να αφαιρέσουμε τις ίνες και τα πετσάκια. Κόβουμε το καθαρό κρέας σε κομμάτια, το μεταφέρουμε στο μπλέντερ και προσθέτουμε το ασπράδι αυγού, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε πολύ καλά για να λιώσει το κοτόπουλο.
- Μεταφέρουμε τη μους κοτόπουλου σε ένα μεγάλο μπολ που έχουμε βάλει σε ένα μεγαλύτερο μπολ με πάγο (έχουμε δημιουργήσει ένα κρύο μπεν μαρί).
- Προσθέτουμε σιγά-σιγά την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα, με απαλές κινήσεις, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε το κρύο μείγμα μανιταριών και ανακατεύουμε.
- Βγάζουμε το κρέας από το ψυγείο. Αφαιρούμε τον σπάγκο από το φιλέτο. Στρώνουμε μια μεμβράνη μεγαλύτερη από το κρέας και τοποθετούμε επάνω δύο **κρέπες**.
- Απλώνουμε τη μισή μους κοτόπουλου, μεταφέρουμε το κρέας πάνω στις κρέπες, απλώνουμε την υπόλοιπη μους πάνω από το φιλέτο, βάζουμε μισή κρέπα επάνω στη μους κοτόπουλου και τυλίγουμε με τις κρέπες το φιλέτο, φροντίζοντας να μη μείνουν κενά.
- Τυλίγουμε πολύ καλά το φιλέτο με τις κρέπες και τη μεμβράνη φτιάχνοντας μία μεγάλη караμέλα.
- Παίρνουμε το ένα φύλλο σφολιάτας, προσέχουμε να μη μείνει πολλή ώρα σε θερμοκρασία δωματίου, πασπαλίζουμε και τις δύο πλευρές με αλεύρι, πιέζουμε τη σφολιάτα με έναν πλάστη για να ισιώσει και να πάρει όγκο φροντίζοντας να μην υπάρχει κάποια μικρή τρύπα στην επιφάνεια της ζύμης.
- Μεταφέρουμε το φιλέτο μοσχάρι επάνω στο φύλλο σφολιάτας. Αφαιρούμε τη μεμβράνη, τυλίγουμε το κρέας με τη σφολιάτα και μεταφέρουμε το ρολό σε ένα ταψί.

Συστατικά

- 650 γρ. φύλλο σφολιάτας
- 1 κιλό μοσχάρι, σατομπριάν (φιλέτο), δεμένο με σπάγκο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρόκο
- 3 **κρέπες**

Για το μείγμα μανιταριών

- 500 γρ. μανιτάρια champignon
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. κρασί λευκό
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη μους κοτόπουλο

- 150 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 1 ασπράδι
- αλάτι
- πιπέρι
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος 35%

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1078 Θερμίδες (kcal) | 70.0 Λιπαρά (γρ.) | 34.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 57.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 54% | 100% | 170% | 22% |
| 5.2 Σάκχαρα (γρ.) | 56.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 2.1 Αλάτι (γρ.) |
| 6% | 112% | 10% | 35% |

Φροντίζουμε η ένωση της σφολιάτας να ακουμπάει στο ταψί.

- Αλείφουμε όλη τη σφολιάτα με τον κρόκο αυγού, αραιωμένο με λίγο νερό.
- Παίρνουμε μισή σφολιάτα, πασπαλίζουμε με αλεύρι και περνάμε με τον ειδικό κόφτη σφολιάτας ώστε να δημιουργήσουμε ένα δίχτυ.
- Καλύπτουμε το ρολό, αλείφουμε με τον υπόλοιπο κρόκο αυγού αραιωμένο με το νερό και ψήνουμε για 25 λεπτά.
- Αφαιρούμε το Beef Wellington από τον φούρνο, το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά και το κόβουμε σε φέτες με ένα πριονωτό μαχαίρι.