



Medalhão de Filé Mignon Suíno com Mousseline de Couve Flor e Molho de Romã

Caldo de Carne

Grau de Dificuldade: **Médio**

Rendimento: **4 porções**

Ingredientes

Para o Filé Mignon Suíno:

- 800 g de filé mignon suíno (limpo, em medalhões de 4 cm de altura)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite ou óleo neutro
- 1 colher (sopa) de manteiga

Para a Mousseline de Couve-flor com Manteiga Noisette:

- 500 g de couve-flor (em floretes)
- 60 g de manteiga (para noisette)
- 50 ml de creme de leite fresco
- Sal e noz-moscada a gosto

Para o Molho de Melaço de Romã:

- **280 ml de Caldo de Carne Battuto's**
- 80 ml de melaço de romã
- 5g manteiga gelada (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Para o Medalhão de Filé Mignon Suíno:

- Tempere os medalhões com sal e pimenta.
- Sele em frigideira quente com azeite até dourar de todos os lados.
- Acrescente a manteiga no fim e glaceie os medalhões, regando com a gordura.
- Leve ao forno a 180 °C por 5–7 minutos para finalizar o cozimento (rosado no centro).

Para a Mousseline de Couve-flor:

- Cozinhe a couve-flor no vapor ou em água até ficar macia. Escorra bem.
- Bata no processador com o creme de leite até ficar liso.
- Em uma panela pequena, derreta a manteiga até espumar e ganhar aroma de avelã (manteiga noisette).
- Misture a manteiga noisette ao purê e ajuste sal/noz-moscada.

Para o Molho de Melaço de Romã:

- Acrescente o caldo Battuto's e o melaço de romã, mexendo até encorpar.
- Corrija sal e pimenta. O molho deve ser aveludado, levemente ácido e adocicado.
- Finalize com manteiga gelada para dar brilho e textura.