

10 Φεβρουαρίου 2019

## Πικάντικο μοσχάρι από κόντρα φιλέτο με πουρέ καρότου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





### **Υλικά**

700 γρ. μοσχάρι κόντρα φιλέτο, κομμένο σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ.

1 κονσέρβα ολόκληρα ντοματάκια, πολτοποιημένα στο μούλτι, μαζί με τα υγρά τους

1 μικρό κρεμμύδι ξερό, τριμμένο

1 μικρή πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη (ή 1 κουτ. γλυκού καυτερό μπούκοβο - ή όσο αντέχουμε)

1 κουτ. σούπας μουστάρδα, προτιμότερο πικάντικη

3 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκου βασιλικού ή δυόσμου, χοντροκομμένα

1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού, ακέρωτου και κατά προτίμηση βιολογικού

1 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκου θυμαριού (ή ρίγανης), ψιλοκομμένα, ή 1/2 κουτ. σούπας ξερά, τριμμένα

1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Για τον πουρέ**

500 γρ. καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες

120 ml γάλα φρέσκο

1 κουτ. γλυκού μπούκοβο

1 κουτ. γλυκού χυμός λεμονιού

1/2 κουτ. γλυκού μαυροκούκι (σε όλα τα μπαχαράδικα) ή σουσάμι λευκό  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Διαδικασία**

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ρίχνουμε την ντομάτα, το κρεμμύδι και την πιπεριά τσίλι μαζί με 200 ml νερό και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τη μουστάρδα, το βασιλικό και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το λάδι με το θυμάρι, το σκόρδο και το ξύσμα. Βάζουμε τα κομμάτια του μοσχαριού σε ένα μεγάλο ταψί, τα αλείφουμε με το μείγμα θυμαριού και ψήνουμε για περίπου 10 - 15 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν όσο μας αρέσει. Ξεφουρνίζουμε, βάζουμε τις φέτες του κρέατος σε πιατέλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα ντομάτας.

Πουρές καρότου: Στο μεταξύ, σε ένα μικρό ταψί αραδιάζουμε τα καρότα, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. (Για να κερδίσουμε χρόνο, μπορούμε να ψήσουμε τα καρότα ταυτόχρονα με το κρέας στη λειτουργία του αέρα.)

Ρίχνουμε τα ζεστά καρότα στο μούλτι (σε δόσεις) μαζί με το λεμόνι και το μπούκοβο και τα χτυπάμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να πολτοποιηθούν. Αδειάζουμε το μείγμα σε μια μικρή κατσαρόλα, ρίχνουμε και το γάλα και βράζουμε για 3 - 4 λεπτά, ανακατεύοντας με το σύρμα μέχρι να σφίξει ο πουρές. Αδειάζουμε σε πιατέλα, σκορπίζουμε το μαυροκούκι και σερβίρουμε πλάι στο κρέας.