

Lista de ingredientes para la receta Ceja de bife con abanico de lentejas, medallón de tuétano y manto de hierbas

Arco iris de lentejas

- Azafrán 1/2 cdita.
- Cebolla rehogada 150 g
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Cúrcuma 1/2 cdita.
- Perejil picado 1 cda.
- Romero fresco picado 2 cdas.
- Tomillo fresco 1 cdita.
- Lentejas negras 50 g
- Panceta 20 g
- Lentejas amarillas 50 g
- Lentejas rojas 50 g

Ceja

- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Ojo de bife 2 Unidades

Manto de hierbas

- Jugo de Limón 2 cdas.
- Perejil picado 3 cdas.
- Ciboulette picado 2 cdas.
- Aceite De Oliva 1 Taza
- Romero picado 1 cdas.
- Pimienta A gusto
- Tomillo citronado picado 1 cda.

Medallón de tuétano

- Sal A gusto
- Caldo de verduras Cantidad necesaria
- Huesos de caña 4 Unidades

Salsa oscura

- Fondo oscuro de ternera 1 L
- Vino Tinto 1 L
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria

- Roux 2 cda.
- Romero picado 1 cdas.
- Huesos de ternera 1 k
- Tomate concasse 2 Tazas
- Mirepoix (zanahoria, cebolla, apio en cubos) 900 g
- Azucar 1 cdita.
- Tomillo picado 1 cda.