

Lista de ingredientes para la receta Lomo con polenta

Lomo

- Apio 2 Tallos
- Tomillo 2 Ramas
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Romero 1 Rama
- Jamòn crudo 3 Fetas
- Lomo de ternera 1 k

Polenta

- Broccoli 200 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Manteca 50 g
- Leche 1 Taza
- Caldo de verduras 3 Tazas
- Harina de maíz blanco 2 Tazas

Salsa

- Aceite De Oliva 3 cdas.
- Semillas de cardamomo 1/2 cda.
- Sal y Pimienta A gusto
- Manteca 50 g
- Romero 1 Rama
- Vino Tinto 500 cc
- Zanahorias 2 Unidades
- Tuétano de caracú 50 g
- Apio 1 Rama
- Cebolla Morada 1 Unidades
- Caldo de carne 1 Taza
- Tomillo 1 Rama
- Puerros 2 Unidades