Bondiola en miel de especias con vegetales rostizados

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal: A gusto
Bondiola: 1 k
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Guarnición

Papas: 2 Unidades
Sal: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Manzana verde: 1 Unidad
Zucchini: 1 Unidad
Berenjena: 1 Unidad
Pera: 1 Unidad
Zapallito: 1 Unidad

Miel de especias

Coriandro: 2 cda.
Curry: 1 cda.
Miel: 1 Taza
Cardamomo: 2 cdas.
Comino: 2 cda.

Salsa

Vino Tinto: 1 L
Tomillo: 2 Ramas
Laurel: 2 Hojas
Ajo: 2 Dientes

Preparación de la Receta

- Limpie la **bondiola** retirando la grasa, luego bride con hilo para que no pierda la forma durante la cocción y sazone con sal.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle la *bondiola* de todos sus lados.

- Una vez dorada por fuera completamente, termine la cocción en horno precalentado a 180ºC durante 20 minutos aproximadamente.

Miel de especias

- En una sartén caliente tueste las semillas de *cardamomo* y coriandro unos segundos
- Retire y procese.
- Coloque en un bowl la miel junto con las semillas procesadas, el *comino* y el *curry*, mezcle.
- En una sartén caliente vierta la miel con **especias** y cocine a fuego mínimo.

Salsa

- Lleve una olla a fuego y vierta el vino tinto, perfume con *tomillo*, *laurel* y los dientes de *ajo*, deje reducir a fuego mínimo hasta que espese.
- Retire y cuele.

Guarnición

- En una olla con abundante agua cocine las papas con piel hasta que estén tiernas.
- Una vez cocidas retire la piel, córtelas al medio, luego en trozos y por ultimo aplástelas solo un poquito con las manos
- Colóquelas en una placa, humedézcalas con aceite de oliva y sazone con sal
- Luego dórelas en el horno.
- Corte la *manzana* y la pera en cuartos y retire las semillas.
- Corte el zapallito en cuartos.
- Corte la *berenjena* por la mitad y luego en cuartos, retire las semillas.
- Corte el *zucchini* por la mitad y luego en cuartos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore los vegetales, luego termine la cocción en horno durante 15 minutos aproximadamente.

Armado

- Una vez cocida la *bondiola* retire los hilos, córtela a la mitad y colóquela dentro de la sartén con la miel de *especias* durante 10 minutos aproximadamente.
- Retire, córtela en porciones y deje reposar unos minutos.

Presentación

- Sirva en un plato un colchón de la *guarnición*, luego una porción de *bondiola* y salsee con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bondiola-en-miel-de-especias-con-vegetales-rostizados