

# Bondiola laqueada

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Cebolla:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Vinagre de vino tinto:** 2 cdas.

**Caldo de carne:** 250 cc

**Aceite De Oliva:** 60 cc

**Miel:** 3 cdas.

**Ajo:** 1 Diente

**Romero:** 1 Rama

**Bondiola:** 500 g

## Arroz con frutos rojos

**Manteca:** 60 g

**Sal gruesa:** 1 cda.

**Ciboulette:** 1 cda.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Frutos rojos:** 150 grs.

**Perejil Crespo:** 1 cda.

**Agua:** Cantidad necesaria

**Arroz:** 300 grs.

## Salsa de uvas tintas

**Uvas negras:** 100 g

**Pimienta en grano:** 1/2 cda.

**Vino Tinto:** 200 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

## Varios

**Perejil Crespo:**

## Preparación de la Receta

- Corte la **bondiola** al medio longitudinalmente y en medallones.

- Pele y corte la *cebolla* en láminas finas.
- Machaque y pele el *ajo*.
- Corte con las manos el *romero*.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva selle la *bondiola* de todos sus lados.
- Condimente con sal gruesa y pimienta.
- Agregue la *cebolla* y el *ajo*.
- En un bowl coloque el *romero*, *vinagre* de vino tinto, miel y caldo de carne
- Mezcle bien y añada a la *bondiola*.
- Cocine dando vuelta continuamente para laquear la *bondiola*.
- Precaliente el horno a 160°.
- En una placa para horno con aceite de oliva coloque la *bondiola*. Lleve al horno y cocine hasta que esté a punto y caramelizada.

## Salsa de uvas tintas

- Retire el cabo de las uvas. Corte la mitad de las uvas al medio y retire las semillas.
- Corte la *manteca* en cubos.
- En una sartén coloque el vino tinto, deje reducir y agregue las uvas enteras. Con ayuda de un pisa papas presione las uvas para extraer el *jugo*.
- Agregue *tomillo* fresco, sal y pimienta en granos.
- Recupere el fondo de cocción de la *bondiola*, incorporando en la sartén la salsa de uvas con vino tinto.
- Tamice en otra olla con un colador chino. Deje reducir y agregue las uvas cortadas a la mitad, condimente con pimienta molida.
- Retire del fuego y añada la *manteca* con un batidor de alambre.

## Arroz con frutos rojos

- Pique el *perejil* crespo y el *ciboulette*.
- Corte la *manteca* en cubos.
- En una olla con abundante agua hirviendo salada coloque el *arroz*. Cocine al dente.
- Cuele en una olla a fuego suave y agregue la *manteca*, los frutos rojos, el *ciboulette*, el *perejil* picado, sal y pimienta. Mezcle bien.

## Presentación

- En un plato coloque un medallón de *bondiola* con el *arroz* con frutos rojos. Rocíe con la salsa de uvas tintas. Decore con una rama de *perejil* crespo.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/bondiola-laqueada>