

Bondiola, cuadril y verduras frescas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Bondiola de cerdo: 500 g

Colita De Cuadril: 500 g

Aceite de tomate

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Tomates secos: 4 Unidades

Ensalada de garbanzos

Aceite de Sésamo: 1 cdita.

Lechuga morada: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Escarola: A gusto

Cebolla Morada: 1 Unidades

Ensalada de uvas

Jugo de Limón: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: 1 A gusto

Zanahoria: 1 Unidad

Tomillo: 2 Ramas

Romero: 2 Ramas

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Sal y pimienta negra: A gusto

Aceite De Maíz: 20 cc

Pimiento verde: 1 Unidad

Vinagre Blanco: 20 cc

Garbanzos cocidos: 250 g

Sal y pimienta negra: A gusto

Uvas tintas: 100 g

Tomates secos: 4 Unidades

Echalotte: 1 Unidad

Aceite de Sésamo: 20 cc

Preparación de la Receta

- Limpie las carnes, corte en bifés de 4 cm.
- Condimente con sal gruesa, aceite de oliva, *tomillo*, *romero* y pimienta.
- Deje *marinar* y luego coloque sobre la parrilla a cocinar de ambos lados.

Ensalada de garbanzos

- Pele y corte la *cebolla* morada en juliana.
- Separe en capas y condimente con aceite de oliva.
- Corte el *pimiento* al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en cubos.
- Condimente con aceite de oliva.
- Coloque el *pimiento* y la *cebolla* sobre la *plancha* a *dorar*.
- Coloque las verduras en un bowl y agregue los garbanzos cocidos.
- Condimente con una vinagreta preparada con *vinagre*, sal, pimienta y aceite de maíz.
- Al final agregue la escarola y la *lechuga* morada cortada con las manos tamaño bocado.

Ensalada de uvas

- Pele la *zanahoria* y corte en cubos pequeños.
- Corte las uvas al medio y retire las semillas.
- Pele los echalotes y corte en juliana.
- Corte los tomates secos, previamente hidratados en agua en tiras finas.
- Coloque en un bowl y condimente con una vinagreta preparada con *jugo de limón*, sal, pimienta, aceite de *sésamo* y aceite de oliva.

Aceite de tomates

- Pique los tomates secos, previamente hidratados en agua.
- Pele y pique el echalote.
- Coloque en un mortero, agregue sal y aceite de oliva.
- Triture bien y condimente con pimienta.

Presentación

- Sirva los bifés con la ensalada de uvas y la ensalada de garbanzos.
- Rocíe con el aceite de *tomate*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bondiolacuadril-y-verduras-frescas>