

# Ceja de bife con abanico de lentejas, medallón de tuétano y manto de hierbas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Arco iris de lentejas

**Azafrán:** 1/2 cdita.

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Cúrcuma:** 1/2 cdita.

**Romero fresco picado:** 2 cdas.

**Lentejas negras:** 50 g

**Lentejas amarillas:** 50 g

### Ceja

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Ojo de bife:** 2 Unidades

### Manto de hierbas

**Jugo de Limón:** 2 cdas.

**Perejil picado:** 3 cdas.

**Aceite De Oliva:** 1 Taza

**Pimienta:** A gusto

### Medallón de tuétano

**Sal:** A gusto

**Huesos de caña:** 4 Unidades

**Cebolla rehogada:** 150 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil picado:** 1 cda.

**Tomillo fresco:** 1 cdita.

**Panceta:** 20 g

**Lentejas rojas:** 50 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Ciboulette picado:** 2 cdas.

**Romero picado:** 1 cdas.

**Tomillo citronado picado:** 1 cda.

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

## Salsa oscura

Fondo oscuro de ternera: 1 L

Vino Tinto: 1 L

Roux: 2 cda.

Huesos de ternera: 1 k

Mirepoix (zanahoria, cebolla, apio en cubos): 900 g

Tomillo picado: 1 cda.

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Romero picado: 1 cdas.

Tomate concasse: 2 Tazas

Azucar: 1 cdita.

## Preparación de la Receta

### Ceja

- En una sartén caliente con aceite de oliva selle los ojos de **bife** de ambos lados
- Sazone con sal y pimienta y termine la cocción en horno precalentado a 200°C durante 5 a minutos.

### Medallón de tuétano

- Coloque los huesos de de caña en agua fría y resérvelos en la heladera durante aproximadamente 6 a 12 horas.
- Lleve una *cacerola* al fuego y agregue el caldo de verduras frío, los huesos y sal, una vez que rompa hervor cocine durante 1 minuto mas y retire del fuego
- Déjelos enfriar dentro del caldo.
- Una vez fríos los tuétanos córtelos en medallones.

### Manto de hierbas

- Coloque en un bowl el *tomillo* junto con el *romero*, *ciboulette*, *perejil*, *jugo de limón*, pimienta recién molida y aceite de oliva, mezcle bien.

### Arco iris de lentejas

- Cocine las lentejas amarillas a partir de agua caliente durante aproximadamente 6 minutos, luego cuélelas y deje enfriar.
- Sazone las lentejas ya frías con sal, pimienta y agregue una parte de la *cebolla* rehogada, *tomillo* fresco, *cúrcuma*, *azafrán* y aceite de oliva, mezcle y reserve.
- Cocine las lentejas rojas a partir de agua caliente durante aproximadamente 5 minutos, luego cuélelas y deje enfriar.
- Incorpore a las lentejas la *panceta* previamente cortada en cubitos y dorada, el resto de la *cebolla* rehogada, una cucharada de *romero* fresco picado y *perejil*, sazone con sal, pimienta y aceite de oliva, mezcle y reserve.
- Hidrate las lentejas en agua fría durante 8 horas, resérvelas en la heladera

- Cocínelas partiendo de agua fría durante 15 minutos, luego cuélelas y deje enfriar.
- Incorpore a las lentejas negras el *romero* fresco picado restante, sal, pimienta y aceite de oliva, mezcle y reserve.

## Salsa oscura

- Coloque los huesos en una placa con aceite de oliva y dórelos en el horno.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva dore la mire poix, luego incorpore el *tomate concasse*, rehogue hasta que comience a dorarse el fondo de la *cacerola* y agregue los huesos, desglase con vino tinto y deje reducir a la mitad, luego incorpore el azúcar y cubra con caldo de verduras, cocine durante 6 a 8 horas
- Transcurridas las 8 horas de cocción cuele el caldo, colóquelo nuevamente en la *cacerola* y ligue con un roux, cocine durante 10 minutos y perfume con *romero* y *tomillo*, sazone con sal y pimienta y cocine unos minutos más y retire.

## Armado

- Transcurrido el tiempo de cocción de la carne, retire del horno, pase los bifes a una placa y cúbralos con el manto de hierbas y los medallones de **tuétano**, lleve nuevamente al horno y cocine durante 3 a 4 minutos más a fuego medio.

## Presentación

- Forme en un plato un abanico de lentejas rojas, amarillas y negras, sobre este disponga una ceja de *bife* y salsee con la salsa oscura.
- Decore con una ramita de *romero*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ceja-de-bife-con-abanico-de-lentejas-medallon-de-tuetano-y-manto-de-hierbas>