

Colita de cuadril con arroz integral

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Colita de cuadril

Cebollas: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Mostaza en grano: A gusto

Colita De Cuadril: 1 k

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ciboulette: A gusto

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Pan Rallado: 2 cdas.

Ensalada de arroz

Berenjena: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Arroz integral: 300 g

Salsa Tabasco: A gusto

Cebolla de verdeo (la parte verde): 1 Unidad

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil: A gusto

Zucchini: 2 Unidades

Salsa

Manteca: 50 g

Caldo de verduras: 500 cc

Piel de zucchini y berenjena reservadas:

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Ciboulette: A gusto

Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

Colita de cuadril

- Retire los excesos de grasa de la carne.
- Corte las cebollas en plumas.
- Corte la *cebolla* de verdeo en fina juliana.
- Pique finamente el ciboultte.
- En un bowl combine las cebollas, sal, pimienta, pan rallado, ciboultte y un poco de aceite de oliva.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle la pieza de carne.
- Pase a una placa, unte la superficie con la *mostaza*, cubra con las cebollas y termine la cocción el horno caliente.

Ensalada de arroz

- Cocine el **arroz** en abundante agua salada en ebullición hasta que esté tierno, cuele y reserve.
- Retire la piel de los *zucchini* y las berenjenas y corte la pulpa en cubos pequeños.
- Reserve la piel de los *zucchini* y la *berenjena* para la elaboración de la salsa.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los *zucchini* durante unos minutos.
- Incorpore la *berenjena* y saltee unos minutos más.
- Mezcle el *jugo* de *limón* con la salsa tabasco.
- Pique finamente la *cebolla* de verdeo y el *perejil*.
- En un bowl combine el *arroz*, la *cebolla* de verdeo, el *perejil*, las verduras salteadas, sal, pimienta, el *jugo* de *limón* con la salsa tabasco y aceite de oliva.

Salsa

- Pique finamente la piel de los *zucchini* y la *berenjena* reservadas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la piel de la *berenjena* y reserve.
- Agregue más aceite a la sartén y saltee la piel de los *zucchini*.
- Incorpore el caldo, pimienta y deje reducir unos minutos.
- Procese con el *ajo*, lleve nuevamente a la sartén, incorpore la piel de la *berenjena*, el ciboultte picado y deje tomar temperatura.
- Integre la *manteca* y revuelva hasta que se funda.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de ensalada, encima acomode una porción de carne y rocíe los bordes con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/colita-de-cuadril-con-arroz-integral>