Lomo arrollado con brócolis y coulis de morrón



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Lomo: 600 g
Brócolis: 300 g
Tomillo: 10 g
Ajo: 2 Dientes
Morrón Rojo: 200 g
Mostaza: 20 g
Aceite De Oliva: 10 cc
Jamòn crudo: 60 g

Coulis de morrón

Caldo de verduras: 50 cc
Sal: 5 g
Pimienta: 5 g
Morrón Rojo: 200 g

Preparación de la Receta

- Corte el **lomo** en *fetas* de 1cm de espesor.
- Coloque las *fetas* de carne entre papel film y golpee suavemente con un martillo, luego reserve.
- Pele y corte el *ajo* en *brunoise*.

Coulis de morrón

- Coloque en un recipiente pulpa de **morrón** sin piel, caldo de verduras y condimente con sal y pimienta, procese con un mixer hasta conseguir una salsa lisa.

Armado

- Extienda una hoja de papel aluminio y úntela con *mostaza*, acomode encima una feta de carne y úntela nuevamente con *mostaza*, agregue *fetas* de *jamón* crudo, pulpa de *morrón* sin

piel, condimente con *tomillo*, sal y pimineta, con la ayuda de una espátula levante la carne y forme el arrollado, por ultimo envuélvalo en el papel aluminio.
- Cocine en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
- Proceda del mismo modo con el resto de carne.
- Transcurrido el tiempo de cocción retire y quite el papel aluminio, corte en porciones y cada porción en diagonal.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo*, luego incorpore el brócolis y agua, cubra con un papillote y cocine durante 5 minutos
- Pasado este periodo reserve hasta el momento de emplatar.

Presentación

- Coloque en un plato el *lomo* arrollado, agregue los brócolis y salsee con el coulis de *morrón*.

Tips

Brócoli

- Aporta 39 *calorías* cada 100 gramos.
- Posee gran cantidad de fibras.
- Fuente importante de vitaminas y minerales.

- Lomo arrollado con brócoli y coulis de morrón

- 253 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lomo-arrollado-con-brocolis-y-coulis-de-morron