

# Lomo con crema de porotos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Crema de porotos

**Porotos:** 1 Lata

**Ajo:** 2 Dientes

**Tahineh:** 1 cda.

**Ciboulette:** 5 g

**Aceite de Nuez:** 30 cc

**Jugo de Limón:** 1/2 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Orégano:** 5 g

**Perejil:** 5 g

### Guarnición

**Jugo de Limón:** A gusto

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Ciboulette:** A gusto

**Zapallitos redondos:** 4 Unidades

### Lomo

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Lomo de ternera:** 800 g

### Salsa

**Echalote:** 1 Unidad

**Cebolla:** 1 Unidad

**Vino Tinto:** 200 cc

**Extracto de carne:** 1 cdita.

**Caldo de carne:** 100 cc

**Ajo:** 2 Dientes

**Tuétano de caracú:** 50 g

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Champignones de París:** 150 g

# Preparación de la Receta

## Lomo

- Retire los excesos de grasa de la carne y corte en medallones.
- En el grill caliente con aceite selle los medallones de **lomo** por todos sus lados.
- Salpimiente y termine la cocción en el horno caliente.

## Salsa

- Pique la *cebolla*, la *échalote* y el *ajo*.
- Corte los champignones en cuartos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla* con el *ajo* y la *échalote*.
- Agregue el vino y deje evaporar el alcohol.
- Incorpore el extracto de carne, el caldo y deje reducir unos minutos.
- Pase a través de un *tamiz* y deje reducir hasta obtener la consistencia deseada.
- En una sartén a parte saltee el *tuétano* y los champignones.
- Retire el exceso de materia grasa, incorpore la reducción y deje reducir unos minutos más.

## Guarnición

- Corte los zapallitos en láminas de 3 a 4 mm.
- En el grill caliente con aceite de oliva dore las láminas de zapallitos por ambos lados y salpimiente.
- Retire del grill y condimente con *jugo de limón* y *ciboulette* picado.

## Crema de porotos

- Escurra los porotos y procese con el *ajo*, *perejil*, *ciboulette*, *orégano* y tahineh.
- Agregue, sal, pimienta, *jugo de limón*, aceite de nuez y termine de procesar.

## Presentación

- En el centro de un plato sirva la *guarnición* de zapallitos, encima acomode la carne y corone con una quenelle de **crema** de porotos.
- Rocíe los bordes con la salsa.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/lomo-con-crema-de-porotos>