Lomo con ensalada de arroz oriental

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Pimiento rojo: 1 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Lomo de ternera: 600 g
Tomillo: 1 cda.
Pimienta Negra en grano: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto

Arroz oriental

Cebolla de verdeo: 2 Unidades
Vinagre Blanco: 100 cc
Aceite de Sésamo: 1 cda.
Azucar: 3 cdas.
Arroz Doble Carolina: 300 g

Ensalada

Diente de león: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Vinagre Blanco: 1 cda.
Aceto balsámico: 30 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Hojas de Rúcula: Cantidad necesaria

Salsa

Mostaza en grano: 1 cda.
Salsa de soja: 100 cc

Preparación de la Receta

- Limpie el **lomo**.
- Corte el *pimiento* al medio, retire las semillas y la parte blanca.
- Pele y corte la *cebolla* en cuartos, condimente con sal y pimienta.

- Machaque las pimientas en grano dentro de un repasador, con la ayuda de un martillo de cocina.
- Espolvoree el *lomo* con las pimientas, sal gruesa y rocíe con aceite.
- En una parrilla bien caliente coloque el *lomo* a cocinar.
- En un bowl mezcle aceite de oliva, sal gruesa, *ajo* picado y *tomillo*.
- Coloque los pimientos y las cebollas a cocinar sobre la parrilla.
- Pinte los vegetales y el *lomo*, de ambos lados con la mezcla de aceite.
- Retire el *lomo*, deje reposar unos minutos y corte en porciones.

Arroz oriental

- Lave el **arroz**.
- En una olla con abundante agua hirviendo salada cocine al *arroz*, aproximadamente 15 minutos.
- Cuando este a punto, cuele y pase por agua fría
- Vuelva a colar y extienda sobre una placa, deje enfriar.
- Corte la *cebolla* de verdeo en juliana.
- En un bowl mezcle el *vinagre* blanco, el azúcar y el aceite de *sésamo*.
- Condimente el *arroz* con esta preparación agregando la cantidad deseada
- Incorpore la *cebolla* de verdeo

Salsa

- En una olla coloque la salsa de soja y agregue la *mostaza*.
- Deje reducir a fuego bajo.

Ensalada

- En un bowl mezcle el aceto balsámico, *vinagre* blanco, sal, pimienta y aceite de oliva
- Reserve.
- Corte la *rúcula* y el diente de león con las manos tamaño bocado.
- Corte la *cebolla* asada en juliana.
- Corte el *pimiento* asado en cubos pequeños.
- En un bowl coloque las verduras y condimente con la vinagreta

Presentación

- En un plato sirva el *arroz* oriental y el *lomo*, acompañe con la ensalada.
- Rocíe con la salsa

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lomo-con-ensalada-de-arroz-oriental