Lomo con hongos y puré de echalottes

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de girasol alto oleico: Una pizca
Lomo: 1 Unidad
Romero fresco: 1 Rama
Girgolas: 150 g
Champiñones: 150 g
Tomillo fresco: 1 Rama
Echalottes: 12 Unidades
Shitakes: 150 grs.
Miel: 1 cdita.
Vino tinto Cabernet Sauvignon: 250 cc
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Portobellos: 150 grs.
Pimienta: A gusto
Hojas de espinaca: 15 Unidades

Preparación de la Receta

- Envuelva en papel aluminio los echalottes con cáscara, luego áselos en el horno hasta que estén tiernos.
- Prepare la salsa, vierta el vino dentro de una *cacerola* y lleve a fuego medio, incorpore la miel y perfume con *tomillo*, deje reducir hasta que espese.
- Limpie el **lomo** y córtelo en medallones de aproximadamente 220 gramos
- Sazone con pimienta de ambos lados.
- Filetee los champiñones, los portobellos, gírgolas y shitakes.

Armado

- En una sartén bien caliente con una pizca de aceite de girasol selle los medallones de *lomo* de ambos lados, luego termine la cocción en horno precalentado durante aproximadamente 5 a 10 minutos.
- En otra sartén caliente con una pizca de aceite de oliva saltee a fuego máximo los **hongos**, sazónelos con sal marina y pimienta y perfume con *romero*, cocine sin mover la sartén hasta sellarlos, luego saltéelos y cocínelos unos minutos más.
- Terminada la cocción de los echalottes quite la pulpa y colóquela dentro del vaso de la procesadora, incorpore una cucharada de aceite de oliva y sazone con pimienta negra, luego

procese.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una cucharada del puré de *echalotte*, encima sirva una porción de *hongos* salteados y luego un medallón de *lomo*, salsee con la salsa de la reducción de vino tinto.
- Decore con hojas de *espinaca*.

Tips

-

- Vino

- Consumo diario ideal, mujeres 1 copa, hombres 2 copas.
- Protege el corazón y es antioxidante.
- A la hora de elegir, consumir vino tinto.

- Sal

- Solo se necesitan 4 gramos al día
- Colabora con la retención de líquidos y esto atenta contra el control de peso.

- Hongos

- Aportan gran cantidad de agua, fibras y minerales.
- Ayuda a controlar el peso por su bajo aporte calórico.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lomo-con-hongos-y-pure-de-echalottes