elGourmet

Lomo con polenta

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lomo

Apio: 2 Tallos
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Romero: 1 Rama
Lomo de ternera: 1 k
Tomillo: 2 Ramas
Sal y Pimienta: A gusto
Jamòn crudo: 3 Fetas

Polenta

Broccoli: 200 g
Sal y Pimienta: A gusto
Leche: 1 Taza
Harina de maíz blanco: 2 Tazas
Manteca: 50 g
Caldo de verduras: 3 Tazas

Salsa

Aceite De Oliva: 3 cdas.
Semillas de cardamomo: 1/2 cda.
Manteca: 50 g
Vino Tinto: 500 cc
Tuétano de caracú: 50 g
Cebolla Morada: 1 Unidades
Tomillo: 1 Rama
Sal y Pimienta: A gusto
Romero: 1 Rama
Zanahorias: 2 Unidades
Apio: 1 Rama
Caldo de carne: 1 Taza
Puerros: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Lomo

- Retire los excesos de grasa de la carne, realice 3 cortes centrales en sentido transversal y meche con el *jamón* crudo
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore la carne por todas sus caras.
- Salpimiente y termine la cocción en el horno caliente
- En una placa disponga las hierbas, el *apio*, rocíe con aceite de oliva, encima acomode el **lomo** y salpimiente.
- Lleve al horno caliente (180º C) y termine la cocción.

Polenta

- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee las flores de bróccoli, escurra y procese hasta reducirlas a puré.
- En una *cacerola* disponga la leche, el caldo y lleve a hervor.
- Vierta la *harina* de maíz en forma de lluvia revolviendo constantemente hasta que espese.
- Incorpore el puré de bróccoli, sal, pimienta y la *manteca*

Salsa

- Pique groseramente el *apio*, la *cebolla*, las zanahorias y los puerros.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva rehogue las verduras con las semillas de *cardamomo*
- Incorpore el vino tinto, el caldo de carne, las hierbas frescas y deje reducir hasta la mita de su volumen inicial.
- Pase la salsa a través de un *tamiz*
- En una *cacerola* con aceite de oliva dore los tuétanos.
- Incorpore la salsa tamizada, la *manteca* y mezcle bien.

Presentación

- En el costado de un plato sirva una porción de **polenta**, en el centro acomode una porción de *lomo* y rocíe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lomo-con-polenta