Medallón de res sobre cama de cous-cous a la cebolla



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Tomillo: 1 cdita.
Lomo de ternera: 400 g
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Orégano: 1 cdita.
Sal y Pimienta: A gusto
Estragón: 1 cdita.
Semillas de cilantro molida: 1/2 cdita.

Cous-Cous

Piñones: 10 g
Pimiento rojo: 1 Unidad
Pasas de uva rubias: 10 g
Esencia de jengibre: Cantidad necesaria
Estragón: 1 cda.
Perejil: 20 g
Semillas de cilantro molida: 1 cdita.
Cous Cous: 200 g
Sal y Pimienta: A gusto
Caldo De Pollo: 1 L
Tomillo seco: 1 cdita.
Cebollas caramelizadas: 60 g
Espinaca baby: 50 g

Salsa de ciruela

Jugo de ciruelas pasas: 100 cc
Caldo de carne: 100 cc
Pimienta: A gusto

Varios

Ciboulette seco: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Mezcle la sal, el *romero*, el *orégano*, el *tomillo*, semillas de *cilantro* molida y pimienta.

- Marine la carne con la mezcla de sal y hierbas aromáticas.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle la carne, por todos sus lados, rocíe con aceite de oliva.
- Coloque la carne sobre una placa para horno y lleve al horno precalentado a 200° por 12minutos aproximadamente.
- Retire, deje reposar unos minutos y corte en medallones.

Cous cous

- Deshoje el *tomillo* y pique.

- En un bowl coloque el cous-cous, agregue el caldo de pollo caliente, sal, semillas de cilantro, tomillo y pimienta

- Deje hidratar.
- Pique el *perejil*.
- Pique el *estragón*.
- Corte el *pimiento* al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en cubos pequeños.
- Corte las espinacas baby en juliana.
- Agregue al cous cous, el *perejil*, las pasas de uva rubias, el *estragón*, el *pimiento*, las espinacas, piñones, la **cebolla** caramelizada y la esencia de *jengibre*.
- Mezcle y reserve.

Salsa de ciruelas

- En una olla coloque el caldo de carne y el *jugo* de ciruelas pasas.
- Condimente con pimienta y deje reducir a fuego bajo.

Presentación

- En un plato con un aro de metal, coloque el cous cous, retire el aro y agregue la carne y rocíe con la salsa de ciruelas.
- Decore con *ciboulette* seco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/medallon-de-res-sobre-cama-de-cous-cous-a-la-cebolla