

## Riñoncitos a la Lima



### Ingredientes

**Puerro:** 1 Unidad

**Vino Blanco:** 100 cc

**Harina:** c/n

**Riñones de ternera:** 800 grs

**Zanahoria:** 1 Unidad

**Tomillo:** c/n

**Cebollas:** 2 Unidades

**Cebolla de verdeo:** 1 Manojó

**Perejil:** c/n

**Sal y Pimienta:** c/n

**Aceite De Oliva:** c/n

**Jugo De Lima:** c/n

### Preparación de la Receta

- Cortar los riñones limpios en rodajas, mojar con lima, salpimentar y espolvorear con hojas de *tomillo* fresco
- Reservamos.
- Mientras, *saltear* la *cebolla*, el *puerro* y la *zanahoria* -todo en brunoise- hasta que tomen *color*.
- Espolvorear con *harina* y cocinar.
- Desglasar con vino blanco y una vez evaporado el alcohol verter el *zum*o de lima.
- Meter una ramita de *tomillo* en la olla y dejar que cocine todo durante unos minutos.
- Si vemos que queda demasiado espeso, agregar agua.
- En una sartén muy caliente, *saltear* los riñones dejándolos de *color* dorado.
- Servir los riñones con la salsa y acompañar con las verduras.

### Para preparar riñoncitos a la Lima

#### Antes de preparar riñoncitos a la Lima se deben tener las siguientes precauciones

- Antes de cocinar, se debe retirar la membrana que los cubre para que no se retraigan con el calor.

- Además, debemos eliminar la grasa que se encuentra en su interior, ya que en ella se suele depositar la orina
- Para eso debemos abrirlos
- Los nervios de los riñones también se deben quitar.
- El siguiente paso es lavar bien los riñones y macerarlos para eliminar su sabor fuerte

## Para ello

**se dejan sumergidos por unos 20 a 30 minutos en agua con vinagre, o se bañan**

- An con abundante *jugo* de *limón* y sal
- Pasado ese tiempo, lavar, secar y ya estarán listos para utilizar.
- Otra opción es *blanquear* los riñones en agua hirviendo con algunas hierbas aromáticas, escurrirlos y usarlos en la preparación deseada.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/rinoncitos-a-la-lima>