

Rollo de ternera en tres pimientos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Pimienta roja: A gusto

Lomo de ternera: 400 g

Pimienta Negra: A gusto

Pimienta blanca: A gusto

Sal de jengibre: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Guarnición

Espárragos: 4 Unidades

Salsa de soja: Cantidad necesaria

Zucchini: 1 Unidad

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Caldo De Vegetales: Cantidad necesaria

Chauchas: 100 grs.

Champiñones: 100 g

Nabo: 1 Unidad

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Zanahoria: 1 Unidad

Jengibre: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- En un mortero muela las pimientos previamente tostadas.
- Limpie el *lomo* y corte en trozos.
- Pase los medallones de *lomo* por la mezcla de pimientos, sal de *jengibre* y sal fina.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle el *lomo* por todos sus lados.
- Precaliente el horno a 180°.
- Coloque el *lomo* en una placa para horno y lleve al horno a terminar la cocción.

Guarnición

- Limpie las chauchas.
- Limpie los espárragos y retire la parte dura del tallo.

- Corte el *zucchini* en tiras finas.
- Pele y corte el *nabo* en tiras finas.
- Pele y corte la *zanahoria* en tiras finas.
- Corte la parte verde de la *cebolla* de verdeo en tiras finas.
- Pele y ralle el *jengibre*.
- En una olla con abundante agua salada blanquee las verduras por separado.
- Retire y pase por agua helada.
- Retire los tallos de los *hongos*.
- En el grill bien caliente rociado con aceite de oliva grille los *hongos*.
- En una olla con caldo caliente, coloque los *hongos* junto con las verduras previamente blanqueadas y el *jengibre*.
- Cocine por unos minutos y agregue la salsa de soja.

Presentación

- En un plato hondo sirva las verduras con el caldo y por encima el *lomo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/rollo-de-ternera-en-tres-pimientas>