

# Solomillo de ternera a las dos cebollas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Carne de ternera:** 360 g

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Cebollas caramelizadas

**Cebollas moradas pequeñas:** 2 Unidades

**Cebollas blancas:** 2 Unidades

**Vinagre Balsámico:** 20 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Manzanas asadas

**Manzana verde:** 1 Unidad

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

### Salsa de ciruelas

**Caldo De Pollo:** 100 cc

**Pimiento rojo:** 1/2 Unidad

**Vino Tinto:** 50 cc

**Nuez Moscada:** Una pizca

**Ciruelas pasas descarozadas:** 50 g

**Echalottes:** 2 Unidades

**Canela:** 1 Ramas

### Varios

**Ciboulette:**

## Preparación de la Receta

- Corte la carne en medallones, condimente con sal y pimienta.
- En una sartén rociada con aceite de oliva , selle la carne y termine la cocción en el horno a 200°.

## Cebollas caramelizadas

- Pele y corte las cebollas blancas y moradas en juliana.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, rehogue las cebollas, agregue *vinagre* balsámico, sal y pimienta.
- Cocine hasta caramelizar, aproximadamente 3 horas de cocción.

## Manzanas asadas

- Pele la *manzana* ( reserve la cáscara), corte al medio y retire las semillas
- En una sartén rociada con aceite de oliva, cocine las manzanas hasta que tomen un *color* dorado.
- Lleve al horno a 250°por aproximadamente 5 minutos.

## Salsa de ciruelas

- Pique las ciruelas pasas descarozadas.
- Pele y pique los echalotes.
- Retire las semillas y la parte blanca del *pimiento* rojo y corte en cubos pequeños
- Corte la canela en trozos.
- En una olla con rociada con aceite de oliva, coloque la cáscara de la *manzana* reservada, las ciruelas, los echalotes y el *pimiento* rojo.
- Condimente con canela y nuez moscada.
- Deslaze con vino tinto dulce, deje evaporar el alcohol y agregue el caldo de *pollo*, deje cocinar.
- Pise los ingredientes con la ayuda de un tenedor y pase por un chino, presionando bien los ingredientes.
- Coloque la salsa en la sartén donde cocino la carne y reserve caliente.

## Presentación

- En un plato, sobre una cama de cebollas caramelizadas coloque los medallones de **ternera** y las manzanas asadas
- Rocíe con la salsa de ciruelas y decore con *ciboulette* seco.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/solomillo-de-ternera-a-las-dos-cebollas>