

ROSBIF DE LLOM DE VEDELLA O BOU

Per a 4 racions: 1 quilo de llom baix de bou o vedella, la part enganxada a la culata, en un tros.

Opcional: la recepta és apta també per la part del filet, també en un tros.

El marinat de la peça:

La peça de llom sencera, neta de pell i greix
40 ml d'oli d'oliva verge extra
40 ml de greix de porc
100 ml de Xerès sec
100 ml de Porto
sal, pebre negre i nou moscada

Salsa "tonyinada"

1 llauna de tonyina en conserva de 120 g aprox.
1 ou
200 ml d'oli d'oliva verge extra
2 filets d'anxova en salaó
30 g de tàperes adobades
30 ml de suc de llimona
sal i pebre

ELABORACIÓ:

1 --- Disposeu de la peça de carn, polida de pell i greix, lligueu-la "sense prémer massa", poseu-la en un recipient apte per a nevera, i deixeu marinar durant 4 hores amanida amb el Xerès sec, el Porto, el pebre i nou moscada amb moderació.

2 --- Elaboreu la salsa "tonyinada", realitzeu amb turmix una maionesa amb l'ou, l'oli d'oliva i el suc de llimona. Incorporeu a la maionesa els filets d'anxova, la tonyina, les tàperes i la sal i el pebre, tritureu-ho ben fi, per aconseguir un textura uniforme i reserveu la salsa a la nevera.

3 --- Disposeu-vos a cuinar el rosbif, trieu una cassola a la mida de la peça. Escorreu la carn de la marinada i reserveu els suc. Saleu la carn, i amb l'oli i el greix de porc, marqueu la peça a foc fort, per totes les seves cares, l'operació del marcat no ha de durar més de 3 minuts. Seguidament, disposeu del forn ben calent a 210 °, i poseu a coure al forn la peça a la cassola durant 8 minuts.

4---Retireu la cassola de forn, ruixeu la peça amb els suc de la marinada i continueu la cocció al forn calent a 210 °, durant 5 minuts més.

5 --- De nou retireu la cassola del forn i reserveu la carn en una safata freda, manteniu-la a temperatura ambient, per aconseguir que els teixits de la carn es relaxin, uns 20 minuts.

6 --- Desestimeu el greix de la cassola del rostit, afegiu a la cassola un gotet d'aigua mineral per recuperar sobre un foc suau, els caramel.litzats de la cocció, coleu i disposareu d'una salsa lleugera, fosca i saborosa, fruit del rostit de la carn.

7 --- Retireu els fils de la carn lligada, i la peça estarà a punt per presentar-la a taula, a talls o per tallar-la "al gust" dels comensals. Acompanyeu el rosbif amb la salsa "tonyinada" i amb la salsa natural dels suc del rostit al forn.

***OPCIONAL:** serviu el rosbif amb puré rústic "aixafat a la forquilla" de coliflor bullida i amanida només amb oli d'oliva verge extra i sal.*