

ROSBIF DE LOMO DE TERNERA O BUEY

Para 4 raciones: 1 kilo de lomo bajo de buey o ternera, la parte pegada a la culata, en un trozo.

Opcional: la receta es apta también para la parte del filete, también en un trozo.

El marinado de la pieza:

La pieza de lomo entera, limpia de piel y grasa
40 ml. de aceite de oliva virgen
40 ml. de manteca de cerdo
100 ml. de Jerez seco
100 ml. de Oporto
Sal, pimienta negra y nuez moscada

Salsa "atunada":

1 lata de atún en conserva de 120g aprox.
1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
2 filetes de anchoa en salazón
30 g de alcaparras encurtidas
30 ml de zumo de limón
sal y pimienta

ELABORACIÓN:

1--- Disponed de la pieza de carne, pulida de piel y grasa, bridadla "sin apretar demasiado", colocadla en un recipiente apto para nevera, y dejadla marinar durante 4 horas aliñada con el Jerez seco, el Oporto y la pimienta y nuez moscada con moderación.

2--- Elaborad la salsa "atunada", realizando con el túrmix una mayonesa con el huevo, el aceite y el zumo de limón. Incorporad a la mayonesa los filetes de anchoa, el atún, las alcaparras y la sal y la pimienta, triturar bien fino, para conseguir una textura uniforme y reservad la salsa en la nevera.

3--- Disponed a cocinar el rosbif, elegid una cazuela a la medida de la pieza, escurrid la carne de la marinada y reservad los jugos. Salad la carne, y con el aceite y la manteca de cerdo, marcad la pieza a fuego fuerte por todas sus caras, la operación del marcado no debe durar más de 3 minutos. Seguidamente, disponed del horno bien caliente, a 210°, y poned a hornear la pieza en la cazuela durante 8 minutos.

4---Retirad la cazuela del horno, rociad la pieza con los jugos de la marinada y continuad la cocción en el horno caliente a 210°, durante 5 minutos más.

5---De nuevo retirad la cazuela del horno y reservad la carne en una bandeja fría, para que a temperatura ambiente, los tejidos de la carne se relajen unos 20 minutos.

6---Desestimad la grasa de la cazuela del asado, añadid a la cazuela un vasito de agua mineral para recuperar sobre un fuego suave, los caramelizados de la cocción, colad y dispondréis de una salsa ligera, oscura y sabrosa fruto del asado.

7---Sacad los hilos del bridado, la pieza estará lista para presentar en la mesa, cortada o para cortar "al gusto" de los comensales. Acompañad el rosbif con la salsa "atunada" y con la salsa natural de los jugos del asado en el horno.

***OPCIONAL:** servid el rosbif con un majado rústico "machacado al tenedor" de coliflor hervida y aliñada solo con aceite de oliva virgen extra y sal.*

+++++++