

## **ROSBIF DE MITJANA DE VEDELLA, O BOU**

Per a 8 / 10 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, o tall rodó o jarret)

### **PEL ROSBIF**

La peça d'un quilo de llom, sencera, neta de pell i greix.

100 ml de Xerès sec

100 ml de Porto

pebre blanc, nou moscada

40 ml d'oli d'oliva verge extra

40 ml de greix de porc

sal

### **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 la nou moscada amb moderació. (no hi poseu sal)

**2---**Passat el temps de la marinada 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.

**3---**Seguidament, disposeu del forn ben calent a 220 °, i poseu a cuire al forn la peça a la cassola durant 8 minuts. Retireu la cassola del forn, ruixeu la peça amb els suc de la marinada i continueu la cocció al forn calent a 220 °, durant 5 minuts més. De nou retireu la cassola del forn, controleu amb un termòmetre de cuina que el centre de la peça sigui a 55°/60°, 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

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

**5---**Retireu els fils de la carn lligada, i la peça estarà a punt per presentar-la a taula tallada, o entera per tallar-la "al gust" dels comensals.

**Acompanyeu el rosbif** amb la salsa "extremenya" i amb la salsa natural dels suc del rostit al forn.

### **La salsa "extremenya"**

4 cabeces d'all

20 g de julivert

50 ml de suc de llimona

200 ml d'oli extra verge

**1---**Escaliveu les cabeces d'alls al forn, a 190° durant 15 minuts.

**2---**Piqueu al morter, el julivert amb un xic de sal, un cop ben picat, afegiu els alls cuits i pelats.

**3---**Afegiu a la picada el suc de la llimona i lligueu-ho amb oli. Ha de quedar la textura d'un allioli. Afineu de sal i reserveu-hi en un biberó.