

Lomo con verduras



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 6

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/lomo-con-verduras>

Preparación

Limpiar el lomo, cortarlo en medallones de 4 cm de grosor y pasarles un hilo de cocina por el contorno para que mantengan su forma durante la cocción. Fundir la mitad de la manteca en una sartén de fondo grueso y sellarlos de los dos lados. Retirarlos.

Despepitar los pimientos, sacarles las nervaduras y cortarlos en juliana. Cortar las echalotes y la cebolla en cuartos. En la misma sartén usada para la carne, fundir el resto de la manteca y rehogar todas las verduras a fuego moderado. Salpimentar, espolvorear el orégano, reincorporar los bifés, agregar el vino y cocinar todo junto 5 minutos más. Listo para degustar. Disfrute!

Fuente: Revista Maru



Ingredientes

- 1 kgrs. Lomo
- 40 gramo/s Manteca
- 2 Pimientos rojos
- 2 Pimientos verdes
- 6 Echalotes (o cebollas)
- 1 Cebolla morada
- 1 cucharada/s Orégano
- 100 cc. Vino blanco seco
- 1 cantidad mínima Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Carne, Comida para todos los días, Rápida, Gourmet, Una cocinera experta, Plato Principal