

Lomo de ternera mediterráneo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/lomo-de-ternera-mediterraneo>

Preparación

Precalear una sartén grande a fuego medio-alto. Sazonar los filetes de lomo con sal y pimienta. Añadir 1 cucharada de aceite, en la sartén y cocinar la carne a su punto de cocción deseado, unos 3 minutos por cada lado. Transferir los filetes a un plato y cubrirlo con papel aluminio sin apretar para mantener el calor. Reducir el fuego a medio. Agregar la 1 cucharada restante de aceite a la sartén, seguido de los tomates, la sal y la pimienta, cocinar hasta que los tomates comienzan a romperse, unos 6 minutos. Agregar el orégano y el ajo a la sartén y cocinar unos minutos más. Añadir las aceitunas y cocinar hasta que esté bien caliente, unos 3 minutos más. Verter la mezcla de aceite sobre la carne y servir. Disfrute!



Ingredientes

- 4 rebanada/s Lomo de ternera
- 2 cucharada/s Aceite vegetal
- 3 taza/s Tomates Cherry
- 1/2 cucharadita/s Orégano
- 2 diente/s Ajo en rebanadas
- 1/3 taza/s Aceitunas Negras
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimiento

Categorías

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