



Ingredientes para 2 persoas

- 1 solombo de tenreira de 400 gr.
- ósos de tenreira
- 1 pataca grande
- 1 zanahoria
- 1 morrón vermello
- 1 poliña de apio
- ½ cebola
- 1 dente de allo
- auga
- aceite de oliva
- sal
- pementa
- follas de remolacha
- cilantro
- romeu
- albahaca
- perexil

Elaboración:

Tosta os ósos de tenreira durante 30 minutos no forno precalentado. Doutra banda, pon aceite nunha cazuela e agrega a zanahoria, a cebola, o apio e o allo picados. Incorpora os ósos de tenreira e cobre con auga. Engade unhas poliñas de perexil e romeu. Deixa cociñar 40 minutos aproximadamente a lume lento. Tritura, coa, desgrasa cunha culler.

Pon o pemento enteiro nunha fonte de forno. Régao cun chorro de aceite e bota un pouco de sal. Hornea a 180º C durante 15-20 minutos. Retíralle a pel, trocéalo e saltéalo nunha tixola cun pouco de aceite.

Pela a pataca (escolle unha bastante longa) e curta dous anacos de 1 cm de grosor ao longo. Para glasearla, pona nunha tixola cun pouco de aceite. Cando empezo a dourarse, báñaa co caldo de tenreira . Ve engadindo caldo aos poucos ata que as patacas estean cocidas.

Corta o solombo en 4 anacos. Salpimiéntalos e ásaos nunha tixola cun pouco de aceite deixándoos zumentos por dentro.

Fai un aceite de herbas pondo nun bol, o cilantro, a albahaca e a menta picados e verte un par de cucharadas de aceite. Mestura e reserva. Prepara o prato pondo a carne sobre a pataca. Rega co aceite de herbas. Decora coas follas de remolacha aderezadas con aceite e sal.