



# El roast beef de mi madre

Sin Gluten

## Ingredientes 2-4 personas

Una pieza de lomo alto de ternera de 1,5 kg

Sal

Pimienta

1 Cucharadita de mostaza de Dijon

Aceite de oliva virgen extra

### **Para la salsa**

1 Cebolla grande

2 Zanahorias

1 Tomate

200 ml de Vino blanco

1 l de Caldo de pollo, carne o verduras

### **Para la guarnición**

18 Patatitas

9 Zanahorias

9 Chalotas

100 g de Rúcula

Zumo de 1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

## Ingredientes 6-10 personas

2.25 kg de Lomo alto de ternera

Sal

Pimienta

1 Cucharadita y media de Mostaza de Dijon

Aceite de oliva virgen extra

### **Para la salsa**

1 Cebolla y media grande

3 Zanahorias

Tomate y medio

300 ml de Vino blanco

1l y medio de Caldo

### **Para la guarnición**

27 Patatas baby

14 Zanahorias

14 Chalotas

150g de Rúcula

Zumo de 1 Limón y medio

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

## Ingredientes 12-16 personas

3 kg de Lomo alto de ternera

Sal

Pimienta

2 cucharaditas de Mostaza de Dijon

Aceite de oliva virgen extra

### **Para la salsa**

2 Cebollas grandes

4 Zanahorias

2 Tomates

400 ml de Vino blanco

2 litros de Caldo

### **Para la guarnición**

36 Patatas baby

18 Zanahorias

18 Chalotas

200g de Rúcula

Zumo de 2 Limones

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

## Preparación

Salpimentamos y embadurnamos la carne con mostaza. En una cazuela con aceite, la sellamos a fuego fuerte durante 2 minutos. Retiramos y reservamos. En la misma cazuela, preparamos la salsa. Para ello, doramos las verduras troceadas. Desglasamos con el vino, removiendo el fondo, y añadimos el caldo. Cuando rompa a hervir, desespumamos y dejamos cocer a fuego lento 20 minutos. Colamos la salsa y reservamos. Mientras tanto, preparamos la guarnición. Cocemos las patatas y las zanahorias al dente. Pelamos las chalotas. En el horno con ventilador, metemos la carne en una fuente a 180 °C junto con las chalotas, las patatas y las zanahorias cocidas. A los 22-25 minutos retiramos la carne, la dejamos reposar y continuamos cocinando las verduras unos minutos más hasta que estén doradas y, al pincharlas con un cuchillo, este salga con facilidad. Cortamos la carne y la servimos con la guarnición, rúcula aderezada con zumo de limón, aceite, sal y la salsa caliente.

## Notas

El punto de la carne dependerá del tiempo de horno. Calculad unos 15 minutos por kilo. Antes de empezar a cocinar, sacamos la carne de la nevera para que se vaya atemperando. Si queremos prepararlo la noche anterior, dejamos la carne marcada, la guardamos en la nevera y, al día siguiente, la horneamos. Si sobra, podemos hacer sándwiches de roast beef con rúcula y mostaza.