les receptes d'Alícia

VEDELLA A LA ROBESPIERRE

INGREDIENTS

- 400 g vedella (mitjana) de 2 ½ dits de gruix
- Pebre
- Pebre verd
- Salsa Perrins
- Romaní
- Sal
- Oli
- 2 pastanagues
- 150 g mongetes perona
- 100 g mantega

ELABORACIÓ

1. Polim de pells la carn i l'assaonem amb pebre.
2. Posem una planxa al foc i quan estigui ben calenta segellem la carn.
3. Reservem sobre un plat i la deixem refredar.
4. Tallem la carn al biaix en filets molt prims i els posem sobre una plata de forn.
5. Reguem amb oli, salsa Perrins, pebre verd i romaní.
6. Ho deixem macerar quan més temps millor.
7. Escalfem el forn al màxim i ho deixem coure entre 3-4 minuts.
8. Servim immediatament amb manats de pastanaga i mongetes verdes cuites amb aigua i mantega.

NOTES: