

<https://experienciasdecalidade.gal/es/cosas-ricas/t-bone-de-ternera-gallega-la-parrilla-patata-asada-con-queso-de-tetilla-y-pimientos>

**GALICIA**  
EXPERIENCIAS  
DE CALIDADE

**EXPERIENCIA**

*Nome feminino. De lat. experiencia.*

Coñecemento da vida adquirido polas circunstancias ou situacións vividas, cando estas experiencias van acompañadas dunha boa mesa, dise que son EXPERIENCIAS DE CALIDADE



## T-Bone de Ternera Gallega a la parrilla, patata asada con Queso de Tetilla y pimientos verdes

Fácil  
40 min.  
4 pers.

### QUE NECESITO?

[4 costillas de Ternera Gallega de 600-700 g con solomillo \(hueso en forma de T\)](#)

[4 patatas medianas IXP Patata de Galicia](#)

[50 g DOP Queso Tetilla](#)

[4 pimientos verdes medianos \(Oímbra, Arnoia\)](#)

[sal gorda](#)

[aceite de oliva virgen extra](#)

Atemperar las costillas por lo menos una hora antes del cocinado. Disponer las patatas lavadas y los pimientos en una fuente de horno e impregnados con aceite y sazonados con sal gorda. Cubrir con papel de aluminio y asar hasta que estén tiernos en el horno seco a 160 °C durante 40 minutos.

Una vez asada la patata, darle un corte en cruz y rellenar con un poco de queso Tetilla para que funda. Servir los pimientos así, o pelados si se prefiere.

Cocinar la carne a la parrilla vuelta y vuelta al punto deseado. Sazonar con sal gorda. Reposar 3-4 minutos y servir inmediatamente con las patatas y los pimientos.

**Sugerencia:** para que las costillas estén calientes en el centro, hay que ponerlas en la parrilla primero por la zona del hueso, de pie, y después por la zona de la grasa de cobertura.