

<https://experienciasdecalidade.gal/gl/cousas-ricas/t-bone-de-ternera-gallega-grella-pataca-asada-con-queixo-tetilla-e-pementos-verdes>

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, díse que son EXPERIENCIAS DE CALIDADE



T-Bone de Ternera Gallega á grella, pataca asada con Queixo Tetilla e pementos verdes

Fácil
40 min.
4 pers.

QUE NECESITO?

4 costeletas de Ternera Gallega de 600-700 g con solombo (óso en forma de T)

4 patacas medianas [IXP Pataca de Galicia](#)

50 g [DOP Queixo Tetilla](#)

4 pementos verdes medianos ([Oímbra](#), [Arnoia](#))

sal gordo

aceite de oliva virxe extra

Temperar as costeletas polo menos unha hora antes do cociñado. Dispoñer as patacas lavadas e os pementos nunha fonte de forno e impregnados con aceite e sazonados con sal gordo. Cubrir con papel de aluminio e asar ata que estean tenros no forno seco a 160 °C durante 40 minutos.

Unha vez asada a pataca, darlle un corte en cruz e encher cun pouco de queixo Tetilla para que funda. Servir os pementos así ou pelados se se prefire.

Cociñar a carne á grella volta e volta ao punto desexado. Salpicar de sal gordo. Repousar 3-4 minutos e servir inmediatamente coas patacas e os pementos.

Suxestión: para que as costeletas estean quentes no centro, poñelas na grella primeiro pola zona do óso, de pé, e despois pola zona da graxa de cobertura.