GALICIA
EXPERIENCIAS
DE CALIDADE

EXPERIENCIA

Nome fem

Coñeceme
circunstan
cando esta
dunha boa
EXPERIENC

Costela de Ternera Gallega glasada con ceboliñas ao mel e Cebreiro

Fácil
90 min.
4 pers.

QUE NECESITO?

2 kg de costela de Ternera Gallega nunha peza
2 cebolas medianas
2 cenorias
3 dentes de allo
0,5 l viño tinto mencía (DO Valdeorras)
1,5 l caldo de tenreira
50 g fariña
aceite de oliva, sal,
pementa negra

Para a gornición:

12 ceboliñas pequenas
3 culleradas de manteiga
0,2 l caldo de tenreira
3 culleradas da IXP Mel de Galicia
100 g de queixo DOP Cebreiro
sal, tomiño

Salpementar a costela e dourala nunha pota grande c
e, na mesma pota, engadir as verduras picadas e refo
douradas. Engadir a fariña, remover ben, verter o viñ
metade.

Meter de novo o anaco de costela dentro da pota e cu
suavemente, tapado, de 2 horas a 2 horas e media ata
tenra. Retirar a carne da pota e sacar os osos tirando
carne. Meter a carne desosada na neveira cun peso e
que arrefríe. Cortala en rectángulos ou lingotes.

Coar o líquido de cocción e reducilo ata que quede c
espesa e brillante.

Dourar en aceite os lingotes de costela e engadir a sa
lume lento 5 minutos, salseando continuamente a car
quede ben cuberta e brillante.

Gornición:

Pelar as ceboliñas, sazonalas e douralas lixeiramente
tixola, engadir o caldo e fervelas ata que estean tenra
dous minutos máis.

Coroar cada unha cun pouco de queixo Cebreiro e se
lingote de costela.