

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

Costela de Ternera Gallega glasada con ceboliñas ao mel e queixo 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, tomíño

Salpementar a costela e dourala nunha pota grande con aceite. Retirar a carne e, na mesma pota, engadir as verduras picadas e refogar ata que estean douradas. Engadir a fariña, remover ben, verter o viño e deixalo reducir ata a metade.

Meter de novo o anaco de costela dentro da pota e cubrir ben co caldo. Asar suavemente, tapado, de 2 horas a 2 horas e media ata que a costela estea ben tenra. Retirar a carne da pota e sacar os osos tirando deles sen que se rompa a carne. Meter a carne desosada na neveira cun peso enriba para prensala ata que arrefríe. Cortala en rectángulos ou lingotes.

Coar o líquido de cocción e reducilo ata que quede con consistencia de salsa espesa e brillante.

Dourar en aceite os lingotes de costela e engadir a salsa reducida; cocinar a lume lento 5 minutos, salseando continuamente a carne cunha culler, ata que quede ben cuberta e brillante.

Gornición:

Pelar as ceboliñas, sazonalas e douralas lixeiramente con manteiga nunha tixola, engadir o caldo e fervelas ata que estean tenras. Engadir o mel e cocer dous minutos máis.

Coroar cada unha cun pouco de queixo Cebreiro e servir acompañando o lingote de costela.