

ROAST BEEF

Recepta de la Conxa Villalba

Ingredients per a 6 persones (300 calories per ració sense acompanyament)

900 gr. d'entrecot alt de vedella

15cl. de vi ranci o negre

15 cl. de xerès o conyac

Una ceba, 4 grans d'all, llorer, romaní, farigola i julivert

Oli d'oliva, pebre negre i sal

Fregueu la carn amb el pebre, però no la saleu. Col·loqueu-la en un recipient i ruixeu-la amb el vi, l'oli i el conyac. Cobriu-la amb la ceba, els alls i les herbes i deixeu-la a la nevera a marinar durant 10-12 hores (foto nº 1). Després assequeu-la una mica i en una cassola segelleu-la per tots els costats (foto nº 2). Reserveu la carn i afegiu a la cassola tota la marinada, doneu un parell de voltes i vesseu-ho en una plata d'enfornar.

Disposeu la carn a sobre, si pot ser a sobre d'una graella i enforneu 12 minuts a 200 graus. Ara podeu salar la carn i donar-li la volta i seguir enfornant 15 minuts més. Si en aquesta mitja part, observeu que la plata d'enfornar està molt seca, afegiu-hi un vaset d'aigua.

Acabada la cocció deixeu que es refredi el roast beef, a fora del forn, abans de tallar-lo. Afegiu una mica d'aigua a la plata i amb l'ajuda d'una espàtula de fusta, rasqueu el fons per desenganxar tot el rostit i passeu-ho pel "xino"

La carn s'ha de tallar ben fina i es pot servir freda o calenta. La salsa ha d'estar ben calenta i al plat li va molt bé un puré de patata com acompanyament.



Foto nº 1



Foto nº 2