

La ternera





La carne de ternera la podemos consumir asada, guisada, a la plancha o frita.

Depende del tipo de cocción que deseemos utilizar, será conveniente comprar una pieza u otra.

Piezas para asar



- Para asar se utilizan piezas grandes.
- Las más corrientes son:
 - Tajo redondo de pierna
 - Tajo redondo de espalda
 - Entrecotte
 - Peixet
 - Solomillo

Para que la carne de ternera asada quede jugosa, no se debe salar antes de dorarla. Conviene que con el dorado, se forme una costra, que impida la salida de los jugos. Luego, ya se puede salar.

Un ejemplo de receta de ternera asada:

Solomillo de ternera



- Se unta de aceite la pieza y se mete a horno fuerte (220° C), para que se dore.
- Una vez dorada, se sazona y se deja de 20 a 30 minutos.
- Se deja reposar y se corta en rodajas de 2 cm. de grosor. Se sirve con patatas, verduras (champiñones, cebollitas, judías verdes,...) etc.



¿Cómo elegir un buen filete ?

- Lo mejor es preguntar en la carnicería, que pieza es más recomendable, para el tipo de cocción que vamos a utilizar: empanado, frito, a la plancha, etc.



Filetes a la plancha



Se calculan unos 100 g. por persona.

Se calienta la plancha hasta que humee y se ponen sobre ella los filetes, untados en aceite.

Se dejan unos minutos y se les da la vuelta.

En este momento se salan, evitando así la perdida de jugos del filete.





www.aulahogar.com