



TERNERA ASADA A LAS HIERBAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de ternera - pieza
- 200 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 400 ml de caldo de carne
- 5 g de romero
- 5 g de tomillo
- 5 g de comino
- 5 g de perejil
- 5 g de pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.1 g	Grasas 17.1 g
Kcal 281	Proteínas 26 g

- Atar la carne con hilo de cocina.
Mezclar en un recipiente la cebolla finamente picada, los ajos picados, 2 cucharadas de romero, 2 cucharadas de tomillo, 1 cucharada de perejil, 1 cucharada de comino, el aceite y la pimienta negra.
- Untar la carne con este aderezo y dejar macerar 24 horas en la nevera.
- Precalentar el horno, colocar la carne en una fuente de horno con la salsa.
- Cocinar a temperatura fuerte unos 20 - 30 minutos (regando de vez en cuando la carne con la salsa).
- Servir la ternera cortada en rodajas, acompañada de la salsa.
- Se puede usar de guarnición unas patatas asadas o una ensalada.