



MEDALLONES DE TERNERA CON COSTRA DE ACEITUNAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de medallones de ternera
- 1 diente de ajo
- 10 g de pimienta verde en grano
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- 20 g de queso parmesano rallado
- 5 g de mostaza en grano
- 5 g de hierbas provenzales

LA PREPARACIÓN

- Pica las aceitunas a cuchillo incorporando el queso, la mostaza y las hierbas.
- Mezcla bien con un tenedor y reserva en la nevera hasta que se enfríe. Precalienta el grill del horno.
- Machaca en un mortero el diente de ajo pelado y los granos de pimienta con un poco de aceite de oliva y sal.
- Ata los medallones de ternera con bramante para que guarden una bonita forma y pincela con el resto del aceite por ambas caras. Calienta una sartén de hierro y marca los medallones con unas gotas de aceite 1 minuto por cada cara.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.8 g	Grasas 24.5 g
Kcal 351	Proteínas 30.3 g

- Coloca sobre una fuente de horno y cubre con la preparación de aceitunas. Dora al grill y sirve con guarnición de verduras.