

PASTAS

PASTA CON LOMO LISO A LA SOYA



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Lomo liso en medallones
- Mantequilla
- Soya
- Pasta al dente
- Tomates Cherry
- Reducción de balsámico
- Cilantro picado
- Zarpaparrilla

Preparación:

- **Poner** un sartén de hierro o uno que sea bueno a fuego alto. Agregar un chorro de aceite de oliva. Cuando esté humeante, poner el o los medallones de lomo liso. Cuando la carne esté sellada (dorada) por abajo dar la vuelta y agregar sal de mar más pimienta molida.
- Cuando esté dorada por arriba y por abajo, bajar el fuego a la mitad y seguir cocinando. Un par de minutos antes de que la carne esté como a ti te gusta, poner en la superficie un cubo del tamaño de un dado de mantequilla muy fría. El tiempo de cocción va a depender del tamaño del trozo de carne y de cómo te guste el punto. A mí me gusta roja, así que la cociné como ocho minutos por lado.
- Si durante la cocción se seca el sartén, agregar un chorrito de agua. Cuando la carne está lista, bañar con un generoso chorro de soya. Cocinar 30 segundos y sacar.



- Cortar la carne en láminas delgadas y mezclar con la pasta al dente que más te guste. Agregar tomates cherry asados, reducción de balsámico (si no tienes consíguelo que lo vas a amar) , cilantro picado y zarzaparrilla en racimos que le da un toque dulce y fresco que te va a encantar.

🍷 imposible no acompañar este plato con el vino perfecto, un Cabernet Sauvignon

