PLATO DE FONDO

POSTA ROSADA CON COSTRA DE FRUTOS SECOS AL HORNO

Valen Mac Quliffe

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 2 cucharadas salsa teriyaki
- 1 cucharada vinagre balsámico
- Pimienta
- 700gr aprox de posta rosada
- Sal de mar
- 2 cucharadas grandes de mostaza dijon
- 1 taza de frutos secos

Preparación:

- Poner en una bolsa con cierre hermético 2 cucharadas de aceite de oliva más 2 cucharadas de salsa teriyaki, 1 cucharada de vinagre balsámico y pimienta . Mezclar todo y meter a la bolsa un trozo de 700 grs aprox de posta rosada o posta negra o filete o lomo liso! Dejar reposar ojalá más de 1 hora.
- Poner la carne en una bandeja y poner sal de mar más 2 cucharadas grandes de mostaza Dijon Que quede embetunada porque todos lados.
- Poner 1 taza de frutos secos cortados con cuchillo, lo más fino posible, yo use Almendras más nueces y avellanas, 2 cucharadas de aceite de oliva. Puedes usar la mezcla de frutos que quieras. Aprieta con las manos para que quede completamente cubierto.
- ¡¡Llevar al horno precalentado a 250 grados por 20 minutos!! Si lo quieres más hecho, lo dejas un poco más .... pero que sea poco para que no se seque.
- Deja reposar la carne 3 o 4 minutos antes de cortar. Así conservará los jugos