

# GASTRO RECETAS

SAN MARTIN



## ROSBIF CON ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES/ 4 PERSONAS

- 1 manojo espárragos
- 3 cucharadas aceite de oliva
- sal y pimienta
- 800 g de entrecot
- Mostaza
- Bouquet de hierbas
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 3 cucharadas cognac
- 2 cucharadas vino blanco

### ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo quitamos la grasa a la ternera, la salpimentamos y la atamos con un cordel de cocina. Poner en una fuente con los huesos del entrecot, la cebolla y la zanahoria a dados gordos.
2. A continuación, hacemos una pasta con la mostaza, las hierbas picadas y el aceite de oliva, y untamos la ternera con esta preparación.
3. Precalentamos el horno a 200 °C y metemos la carne durante 30 minutos. Una vez cocida, la sacamos y la dejamos enfriar.
4. A media cocción, rociamos la carne con la mezcla de cognac y vino.
5. Antes de servir, quitamos el hilo al rosbif, lo cortamos a lonchas muy finas que colocamos en una bandeja.
6. Retirar la parte final de los espárragos. Calentar una sartén con el aceite de oliva, incorporar los espárragos y hacer a la plancha hasta que estén tiernos. Salpimentar y retirar del fuego.
7. Hacer una cama con los espárragos y acompañarlo con el filete de rosbif.

Tiempo: 1 hora  
Dificultad: fácil  
Calorías: 431