Ternera asada al horno

Ingredientes



- 1,2 kg de carne de aguja de ternera con hueso
- 2 dientes de ajo
- 2-3 zanahorias
- 2 cebollas
- 150 grs. de panceta o bacon ahumado
- 2 pimientos, 2 tomates
- 250 grs. de guisantes
- Perejil, Sal, aceite de oliva
- 1/2 vaso de vino blanco(100 ml)

Sobre esta receta

Esta receta de carne de ternera asada al horno también podemos adaptarla para quienes tienen que mantener una dieta, eliminando la sal y quitando la grasa a la panceta, ya que todos los demás ingredientes son aptos para cualquier tipo de dieta. Puedes acompañarla de unas patatas cocidas a las que añadimos un poco de aceite de oliva con perejil.

Preparación

1. Picamos ajos y cebollas en tacos finos, las zanahorias en discos de medio centimetro de ancho (un dedo), los pimientos u el bacon en tiras, los tomates en discos y el perejil finamente.
2. Sofreímos en aceite de oliva el ajo y la cebolla. Añadimos la zanahoria y una tira de pimiento cortada en tacos finos cocinando todo unos 5 minutos. Añadimos los guisantes, un poco de sal y el vino. Cocinamos hasta que se evapore, extendiéndolo después en el fondo de una fuente.
3. Cortamos la carne en 3 ó 4 partes y hacemos unos cortes donde introduciremos el bacon o panceta que hemos cortado antes en bastoncillos de 1 cm de grosor. A continuación pasamos los trozos de carne por la sarten a fuego alto para dorarla un par de minutos por cada lado y la colocamos en la bandeja sobre nuestro sofrito.
4. Marcamos el resto de la panceta o bacon y se la repartimos por encima. Espolvoreamos el perejil picado sobre todo, un poco de sal sobre la carne, extendemos los discos de tomate y finalmente las tiras de pimiento. Un chorro de aceite por todo, unas arenas de sal y al horno.
5. Horneamos a 200ºC durante 40 minutos. Apagamos y dejamos reposar con la puerta cerrada otros 5 min.

Sugerencia para dietas

- Esta receta para 3-4 comensales podemos adaptarla fácilmente para personas que tengan que seguir cualquier tipo de dieta eliminado la sal y quitando al bacon o panceta su parte mas grasa. La carne cogerá el punto de sal que tiene el bacon o panceta y con todos los demás ingredientes que lleva de acompañamiento disfrutaremos sin duda de una sana y sabrosa receta.
- Podemos acompañarla de unas patatas cocidas a las que añadiremos cuando estén hechas un chorro de aceite con perejil picado finamente.