

ROAST BEEF

AL HORNO

El secreto para un mejor resultado, es dejar reposar la carne por al menos 1 hora para que pueda volver a absorber los jugos. Si cortas la carne muy pronto, puede quedar seco en vez de jugoso.

También puedes preparar esta sencillísima receta en una olla de cocción lenta, en la opción de calor alto (*high*). Las verduras, hornéalas aparte por 45 minutos.

Ingredientes (6 porciones)

- 1,5 kilos de Posta negra o Posta rosada a temperatura ambiente, amarrada con un hilo de cocinar o pita
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa de mar
- Pimienta negra entera, triturada con molinillo
- 2 cebollas mediana, cortada
- 2 zanahorias, cortadas
- 2 ramas de apio, cortadas
- 1 kilo de papas rústicas (opcional)
- 1 puñado de mezcla de hierbas frescas como tomillo, romero, laurel, salvia.

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C
2. En una fuente para hornear, colocar las zanahorias, cebollas, apio y hierbas frescas. Rociar con aceite.
3. Sazonar la carne de manera homogénea con sal y pimienta, luego con aceite de oliva. Colocar la carne encima de las verduras.
4. Colocar la fuente en el horno y hornear por 1 hora. Para que quede a punto, hornear por 50 minutos; o bien, para que quede bien cocida, dejarla por 75 minutos.
5. Cuando lleve la mitad del tiempo revisar que los vegetales no estén secos. Si así lo estuvieran, agregar un poco de agua para que no se quemen.
6. Si acompaña el roast beef con papas rústicas. Incorporar al horno en los últimos 45 minutos de cocción.
7. Una vez terminado el tiempo de cocción, retirar la bandeja del horno y dejar reposar la carne por al menos una hora en su jugo.
8. Cortar en rodajas finas y servir acompañado de verduras y el jugo que se soltó durante la cocción. Se puede servir tibio o frío. Para servir frío, refrigerarlo durante al menos un día antes de servir.