RECETA

Filet Mignon

Medallones de lomo sellados en sartén, terminados al horno y bañados con una salsa cremosa de pimienta negra.

2 personas | 40 minutos | Media dificultad



INGREDIENTES

Filet mignon Ver en Cortes premium →	2 medallones de ½ lb y 4 cm de grosor
Sal	1 cucharadita
Pimienta negra en grano	1 cucharada, triturada
Aceite vegetal	1 cucharada
Mantequilla	2 cucharadas
Chalota o cebolla	1 chalota o ¼ de cebolla, picada fina
Caldo de res	½ taza
Crema para batir	½ taza

PREPARACIÓN

1 Tempera y sazona la carne.

Saca los medallones del refrigerador 20–30 minutos antes para que no lleguen fríos al fuego; un centro helado hace que la superficie se pase antes de que el interior se cocine. Sécalos bien con papel de cocina y sazónalos por todos lados con la sal y la mitad de la pimienta triturada, presionando para que se adhiera. Precalienta el horno a 200 °C.

2 Sella en la sartén.

Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego alto hasta que empiece a humear ligeramente. Coloca los medallones y no los muevas durante 2 minutos, hasta que formen una costra dorada; voltéalos y repite. Sella también el borde girándolos con pinzas unos 30 segundos por lado.

3 Termina en el horno.

Pasa la sartén al horno 5–8 minutos. Retira cuando un termómetro en el centro marque 60 °C para término medio o 63 °C, que es la referencia de seguridad para res entera; la temperatura sube 2–3 °C durante el reposo. Coloca la carne en un plato y déjala reposar 5 minutos tapada con papel aluminio, sin apretar.

4 Prepara la salsa y sirve.

Vuelve la sartén a fuego medio con cuidado, el mango quema. Derrite la mantequilla y sofríe la chalota 1–2 minutos, hasta que esté transparente. Agrega el caldo y raspa el fondo con una cuchara de madera para soltar lo dorado. Deja reducir a la mitad, incorpora la crema y el resto de la pimienta y cocina 2–3 minutos, hasta que la salsa cubra la cuchara. Prueba, ajusta la sal y sirve los medallones bañados con la salsa.