RECETA

Lomo de Res

Un corte de res dorado por fuera y jugoso por dentro, terminado con aceite de oliva y romero fresco.

2 personas | 35 minutos | Fácil dificultad



INGREDIENTES

Lomo de res Ver en Cortes premium →	1 pieza de aproximadamente 1¼ lb y 3–4 cm de grosor
Sal gruesa	1 cucharadita
Pimienta negra molida	½ cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharada
Romero fresco	1 ramita pequeña

PREPARACIÓN

1 Prepara y sazona la carne.

Seca el lomo con papel de cocina. Unta ambos lados con la mitad del aceite de oliva y distribuye la sal y la pimienta. Reserva el resto del aceite y pica finamente las hojas del romero.

2 Dora en la parrilla.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Coloca el lomo y cocina aproximadamente 4–5 minutos por cada lado para dorarlo, sin aplastarlo. Después, pásalo a una zona de menor calor para terminar la cocción sin quemar la superficie. El tiempo total dependerá del grosor y de la intensidad del fuego; esos primeros minutos no garantizan que el centro esté listo.

3 Comprueba la cocción.

Continúa cocinando y revisa el centro de la parte más gruesa con un termómetro. Para un corte entero de res, la referencia de seguridad es alcanzar 63 °C antes de retirarlo del fuego, seguido de al menos 3 minutos de reposo. No te guíes únicamente por el color del interior.

4 Deja reposar y sirve.

Coloca el lomo en un plato limpio, añade el aceite restante y el romero picado, y déjalo reposar 5 minutos antes de cortarlo. Sirve en rebanadas, cortando en sentido contrario a las fibras de la carne.

Zanahorias doradas como acompañamiento

4 zanahorias pequeñas · 1 cucharada de aceite de oliva · ¼ de cucharadita de sal · 1 pizca de pimienta

Pela las zanahorias y, si son gruesas, córtalas por la mitad a lo largo. Cocínalas en agua hirviendo 6–8 minutos, hasta que comiencen a ablandarse pero mantengan su forma. Escúrrelas, sécalas y mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta. Termina en la parrilla durante 4–6 minutos, girándolas hasta que estén doradas y tiernas.