En el Lar Gallego de Sevilla, estoy por asegurar que, no hay nadie que no conozca a nuestro invitado de hoy, Raimundo Alfredo Otero García, Alfredo Otero para todos nosotros, pero la faceta que no conocen muchos de nuestros socios es su saber culinario que parte de ser cocinero profesional durante muchos años y que ha seguido cultivando una vez terminada su etapa laboral.

A sus 90 años, en unos días cumple 91, está como un chaval, solo hay que ver el vídeo que nos envía de presentación de su receta y su pelo blanco no es debido a los años que se lo he visto desde que lo conozco y, de eso, ya han pasado muchos, muchos años.

Gracias Alfredo por esta receta tan estupenda que nos ofreces tan típica de la gastronomía británica, ya universalizada desde hace mucho tiempo y que tu bordas.

ROSBIF (ROAST BEEF) DE TERNERA.

Ingredientes.

Horneado de la carne:

- 1 pieza de carne (entrecot o cadera) de 1,5 a 2 kg.
- 12 champiñones.
- 6 zanahorias pequeñas.
- 8 cebollitas francesas o cebolla dulce para después hacer la salsa.
- 1 cabeza de ajos.
- Unas ramitas de tomillo y romero.
- 2 hojas de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- 25 cl. Vino tinto.

Guarnición y salsa:

- 4 patatas medianas cortadas en octavos para tornear.
- Zanahorias para tornear.
- Cebollitas francesas (chalotas).
- 25 cl Vino tinto para la salsa.
- Un poco de mantequilla.
- Caldo de carne.

Instrucciones.

1. Es necesario que la pieza sea del mismo grosor y es conveniente bridarla para que no pierda la forma al cocinarse.

2. Una vez bridada la pieza se sella en una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte.

3. Una vez sellada se salpimenta, nunca antes, se le añaden las ramas de romero y tomillo, los ajos y toda la guarnición y se introduce en el horno, la temperatura recomendada es entre 140º - 150º durante unos 70 minutos.

4. Se hace una guarnición con patatas y zanahorias torneadas y cebollitas francesas.

5. Las patatas y zanahorias les damos un hervor, las salteamos con mantequilla en la sartén, le añadimos las cebollitas y las introducimos en el horno añadiendo un poco de salsa del asado.

6. Una vez retirada la carne del horno se prepara una salsa poniendo en una sartén todo el jugo que ha soltado la carne y añadiéndole vino tinto y caldo de carne. Una vez reducida la salsa ponemos la guarnición ya horneada para que recojan el sabor de la carne.

7. Se corta la carne en lonchas finas y se monta el plato añadiéndole la guarnición con la salsa.