LOMO RELLENO AL ESTILO YORK (cebolla caramelizada y queso crema)

Dificultad: Alta

Porciones: 5

Tiempo: 60 minutos

Información Nutricional

Energía:	446 Kcal
Proteinas:	42.0 g
Grasa Total:	27.0 g
Colesterol:	156 mg
H. de Carbono:	8.6 g
Fibra Dietética:	0,91 g
Sodio:	704 mg

Ingredientes

1 Cucharada de aceite de oliva

3 Cebollas cortadas en plumas

1 ½ Cucharada de azúcar granulada

1 kl de lomo liso o filete

1 Tableta de caldo de carne MAGGI®

Sal y pimienta a gusto

2 Cucharadas de aceite de oliva

1 Diente de ajo pelado

1 Cucharada de finas hierbas picadas (romero, tomillo, salvia, orégano)

Sal y pimienta a gusto

1 Paquete de queso crema light

½ Taza de vino tinto

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite a fuego fuerte y agrega la cebolla cortada e pluma, saltea durante unos minutos removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla quede más blanda y con un leve color. Retira la cebolla de la sartén y déjala en un recipiente. Mientras en la misma sartén, espolvorea por todos lados la azúcar granulada y lleva a fuego hasta que se caramelice. Vuelve la cebolla a este caramelo y saltea removiendo de vez en cuando hasta que tome mayor color. Condimenta con un toque de sal y pimienta y luego retira del fuego y enfría.

2.- Aparte junta en un mortero el caldo de carne MAGGI® con el aceite de oliva, el diente de ajo y las finas hierbas, un toque de sal y pimienta. Muele todo hasta conseguir una pasta y déjala a un lado unos minutos. Mientras, corta el lomo abriendo a lo largo sin traspasar hacia el otro lado. Embetuna por todos lados con la molienda recién preparada por su interior y exterior. Rellena con la cebolla caramelizada y también con el queso crema partido en trozos. Cierra con cuidado e idealmente amarra con pita

para cocinar o bien pincha con mondadientes pequeños por toda la orilla.

3.- Calienta una sartén grande con dos cucharadas de aceite de oliva y agrega el lomo con cuidado, dora por todos sus lados removiendo de vez en cuando. Una vez listo, déjalo en una lata o fuente aparta para horno, vierte el vino tinto y refuerza la condimentación con sal y pimienta. Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C aproximados y hornea durante 35 a 40 minutos hasta cocerlo bien. Una vez listo, retira las amarras o los palos de brochetas y corta medallones listos para servir.