

# el cocinero andaluz



blog de cocina mediterránea

## 0219 PLUMA IBÉRICA CON VERDURAS

### Ingredientes (para 4 comensales)

- Pluma ibérica (4)
- Cebolleta (4)
- Zanahorias (4)
- Puerros (4)
- Patatas pequeñas (8)
- Pimientos rojos grandes (2)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra en grano
- Sal fina
- Sal en escamas



### Proceder

Limpia y pela la verdura: pela las zanahorias, las cebolletas, las patatas y los puerros. Enjuaga los pimientos, córtalos los extremos (la punta y el pedúnculo), y divide el resto en dos partes iguales. Quitales las pepitas del interior

Pon toda la verdura a confitar sumergida en aceite de oliva y a baja temperatura durante 10 minutos

Pasado este tiempo, sácalo todo menos las patatas que dejarás en el aceite subiendo el fuego al máximo mientras haces la carne

Salpimienta las piezas de pluma ibérica por las dos caras

Pon una sartén con unas gotas de aceite de oliva y haz la carne 50 segundos por cada lado

Una vez hecha la carne sácala a un plato y deja que repose al menos un par de minutos

Saca las patatas de la cazuela donde están friéndose y ponlas en el papel donde está el resto de la verdura. Añade un poco de sal a toda la verdura de este plato

Corta la carne y sirve los platos. Cada uno con una pieza de pluma ibérica fileteada, una cebolleta, una zanahoria, un trozo de pimiento rojo, un puerro y un par de patatas

Añade unas escamas de sal sobre la carne y un chorrillo de aceite de oliva en crudo sobre la verdura