



Punta de  
Tenreira Galega  
á prancha

## Ingredientes

(4 persoas):

- unha tapiña ou punta de folla dura de Tenreira Galega de entre 800 g e 1.200 g.
- sal.
- pementa.
- 1 dl viño branco (D.O. Ribeiro).
- espárragos verdes.
- aceite de oliva virxe extra.



**Preparación** Nunha prancha ou tixola douramos a tapiña cun pouco de aceite por todos os lados para selar. Unha vez selada a carne salpementámola, baixamos a intensidade da calor e deixamos que se faga segundo o punto desexado. Podemos tapar a tixola para quentar o centro da peza. Antes de servir subimos a intensidade da calor e botámoslle un chorro de viño branco que deixamos reducir e á vez descallamos. Reservamos o zume. Salteamos os espárragos verdes cun pouco de aceite e sal.

**Presentación** Poñemos a tapiña nunha táboa e cortamos en rebandas finas para servir. Salsear e acompañar cos espárragos.

Tempo aproximado:  
15 min.