



Lengua de Ternera Gallega estofada al vino de Mencía

## Ingredientes

(4 personas):

- 1.000 g de lengua de Ternera Gallega.
- 100 g de cebolla.
- 80 g de puerro.
- 80 g de zanahoria.
- pimienta en grano.
- 1 ud de clavo.
- 1 ud de laurel.
- 3 dl de vino tinto Mencía (D.O. Valdeorras).
- 2 dl de jerez seco.
- 1 dl de aceite de oliva.
- Sal.

Guarnición:

- 150 g de arroz.
- 40 g de cebolla.
- 4 ud de acelga.
- 50 g de aceite.

Tiempo aproximado:  
3 h y 15 min.



**Preparación** Escaldar la lengua en agua hirviendo 20 min. y pelar. Macerar la lengua durante 24 horas con todas las verduras y el vino. Cortar la lengua en lonchas y dorar en aceite de oliva, rehogar las verduras de la maceración, añadir los vinos y cubrir de agua, rectificar de sal y cocer lentamente 3 horas. Una vez estofada reducir el caldo (será su salsa). Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y rehogar en el aceite, añadir el arroz y mojar con el doble de agua.

**Presentación** Emplatar una loncha de lengua y acompañar con el arroz envuelto en una acelga, previamente cocida. Salsear.