



## ingredientes

### para la blanqueta

- 1 trozo de culata de contra  
1,2 kg, piezas alternativas  
(jarrete o aguja)
- mantequilla, sal, pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1 puerro, 2 ramas de apio
- 2 zanahorias, 1 cebolla grande
- 4 dientes de aj, un poco de perejil
- 0,2 l vino blanco afrutado  
DO Ribeiro
- 0,4 l leche, 0,2 l nata
- 50 g mantequilla
- 50 g de harina

### para los vegetales

- 12 minizanahorias
- 12 coles de bruselas
- 12 trozos de brócoli o bimi
- 150 g de romanescu
- 12 espárragos verdes

## elaboración

Atar el trozo de ternera para que mantenga la forma y salpimentarlo.

Dorarlo suavemente en cazuela con un poco de mantequilla y añadir las verduras enteras, rehogar suavemente y añadir el vino blanco y el laurel. Reducir un poco el vino y cubrir de agua o caldo de ternera, tapar y dejar hervir 1 hora y 10 min-  
1h y 30 min aprox., volteando la carne cada 15 min y hasta que esté tierna al tacto. Dejar reposar 30-40 min dentro del caldo, retirar, enfriar y colar el caldo (debe quedar aprox. 1 litro).

Derretir 50 g de mantequilla y rehogar en ella 50 g de harina, añadir el caldo resultante de la cocción,

junto con la leche y la nata, levantar hervor batiendo constantemente hasta que quede una salsa blanca, cremosa y densa, con sabor concentrado. Corregir de sal y pimienta.

Cortar la carne en medallones gruesos al gusto y calentar suavemente dentro de la salsa, hasta que queden bien bañados.

Acompañar de los vegetales, previamente cocidos al punto, cortados en trozos pequeños y salteados con aceite de oliva o mantequilla.

*Nota: Otro posible terminado sería añadiendo el zumo de un limón a la salsa de blanqueta e integrando los vegetales directamente para que se cocinen en la salsa terminada. Podemos hacer la misma elaboración con la carne cortada en tiras, reduciendo así el tiempo de cocción. De todas formas, guisar piezas enteras ayuda a retener los jugos en el interior de la carne.*



tiempo aproximado: entre 2 horas y 2 horas 30 minutos