



45 min



Photo: Referential / Foto: Referencial

SALTED BEEF TENDERLOIN

LOMO SALTADO

INGREDIENTS FOR 4:

- 200 grams of beef tenderloin
- ¼ of a medium size red onion cut in segments
- 150 grams of yellow potatoes, cut in sticks
- ½ of a yellow pepper, veins and seeds removed, julienned
- 1 garlic clove
- 1 tomato, cut in pieces
- 1 tablespoon of chopped parsley
- 1 tablespoon of chopped cilantro
- ½ teaspoon of oregano
- 2 scallions, white part removed
- 1 tablespoon of vinegar
- 1 tablespoon of soy sauce
- 1 ¼ cup of vegetal or olive oil
- Salt and black pepper

RECIPE:

For the beef tenderloin:

Clean and slice the beef tenderloin into approximately 2cm2 cubes. Set aside.

Heat a wok frying pan with the oil until it smokes, add the beef tenderloin slices, brown them for 3 minutes and set them to the side.

Pour oil in the same pan and once it is hot again, add the onion, yellow pepper, garlic, and fry for one minute.

Add the tomatoes, parsley, cilantro, oregano and the beef tenderloin slices, then the soy sauce, vinegar, salt and pepper.

Cook for approximately 2 minutes until the sauce thickens. Set aside.

For the French Fries:

Deep fry the potatoes cut in sticks in hot oil until they are crunchy, add the salt.

Tips: The hardest part of making this dish is making the fries, as many people feel intimidated by deep-frying, but feel free to use frozen fries instead, the temperature change will enhance the crunchiness.

Serve on a plate with the beef and vegetables on one side and the french fries on the other one. Garnish with scallions and cilantro.

You may accompany the dish with white rice or quinoa.

INGREDIENTES PARA 4:

- 200 gramos de lomo de res.
- ¼ de cebolla roja mediana cortada en gajos.
- 150 gramos de papas amarillas cortadas en bastones.
- ½ ají amarillo, sin pepas ni venas, cortados en juliana.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 tomate cortado en gajos.
- 1 cucharadas de perejil picado.
- 1 cucharadas culantro picado.
- ½ cucharadita de orégano.
- Dos cebollas chinas. (Parte verde)
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 cucharadas de sillao
- 1 ¼ taza de aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO:

Para el Lomo de Res:

Limpiar y cortar el lomo de res en cuadrados grandes de dos centímetros por lado y reserve.

Calentar un sartén wok con el aceite a fuego alto hasta que humee, agregue el lomo de res y dorar por 3 minutos y reserve.

Seguidamente en la misma sartén agregue aceite y caliente la sartén nuevamente hasta que se encuentre bien caliente para agregar la cebolla, ají amarillo, ajo, freír a fuego alto por un minuto, seguidamente agregue el tomate, perejil, culantro, orégano y el lomo de res, luego agregar el sillao, vinagre, rectificar sal, pimienta. Cocinar por 2 minutos más hasta que tome consistencia. Reserve.

Para las papas fritas:

Freír las papas cortadas en aceite bien caliente hasta que estén bien crocantes y agregar la sal.

Consejos:

- Servir en un plato por un lado las papas fritas y por el otro el lomo saltado, decorar con cebollas chinas, culantro.

- Puede agregar al plato arroz blanco sancochado o quinoa sancochada.