

Redondo de ternera con cítricos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Los cítricos como la naranja, el limón o la mandarina son frutas que destacan por su contenido en vitamina C la cual tiene acción cicatrizante y mejora la absorción del hierro de origen vegetal.

Modo express

1. Ralle finamente las pieles de medio limón y de media naranja, sin llegar a la parte blanca. Exprima ambos cítricos y reserve el zumo en un bol. Pele las cebollas y déjelas enteras.
2. Coloque todos los ingredientes menos los zumos en la cubeta, salpimiente y remueva para que la carne quede bien impregnada de los cítricos antes de

cerrar la tapa. Si deja macerar la carne cruda un par de horas, quedará todavía más sabrosa.

3. Programe el menú Horno a 176º; 15 minutos si desea que la carne quede un poco roja por dentro, 20 minutos si la prefiere más hecha.
4. Retire la carne.
5. Introduzca en la cubeta el azúcar, 1 /2 medida de agua, los zumos y la cucharada de maicena. Remueva.
6. Vuelva a meter la carne en la cubeta. Programe el menú Horno 10 minutos a 180º, cierre la tapa y aguarde al final del programa.
7. Una vez acabado el proceso, corte la carne en rodajas finas, colóquelas en una fuente y cúbralas con la salsa resultante de la cocción. Puede acompañar con unas patatas al vapor.