

Majoristes  
d'Aliments Frescos  
de Mercabarna,  
*Molt a prop teu*

### FRICANDÓ DE LENGUA DE TERNERA CON SENDERUELAS

Para 4 raciones:

- 1 lengua de ternera
- 400 gr. de cebolla picada fina
- 100 gr. de tomate maduro, rallado sin piel ni semillas
- 40 gr. de senderuelas deshidratadas
- 100 ml. de Jerez dulce
- ½ diente de ajo
- 20 gr. de almendras tostadas
- Harina, AOVE, sal, pimienta y agua mineral.



### ELABORACIÓN

- 1--- Poner a hidratar las senderuelas en agua. Al cabo de 30 minutos, podréis retirar las setas y mantenerlas hidratadas.
- 2--- Habrá que retirar la piel blanca y dura que cubre la lengua, poner una olla grande con agua al fuego con un par de cucharadas de sal y al arrancar a hervir, escaldar la lengua, sólo 15 o 20 segundos, para poder pelarla fácilmente, raspándola con un cuchillo pequeño.
- 3--- Tomad una cazuela a la medida de los cortes que se dispongan cocinar, poned un buen chorro de aceite, y con el aceite bien caliente, freír los cortes salpimentados y enharinados de lengua, hasta que queden bien dorados y reservar.
- 4--- En el mismo aceite, echar la cebolla picada y dejar sofreír hasta que quede bien confitada y oscura, aproximadamente unos 45 minutos. Salpimentar con prudencia.
- 5--- Añadid el tomate rallado y continúe el sofrito bien confitado, aprox. unos 15 minutos más.
- 6--- Incorporar a la cazuela las senderuelas remojadas bien escurridas y el Jerez, salpimentar con cuidado y dejar cocer todo junto 5 minutos más.
- 7--- Poned en la cazuela los cortes de lengua fritos y reservados, cubrirlos con el agua mineral caliente y el agua colada de hidratar las setas y a fuego muy lento, lentísimo, tapad la cazuela, poned en contacto con la carne jugosa una lámina de papel de horno y dejad cocer aproximadamente unas dos horas. Comprobad si la carne ya es suficientemente tierna al tacto, por si fueran necesarios unos minutos más.
- 8--- Añadid a la cazuela la picada bien fina a la batidora, la ½ de diente de ajo y las almendras y un poco de agua y dejad cocer unos 10 minutos más, afinad el punto de sal, y el fricandó ya lo tendréis listo. (Este es un plato que se puede hacer por adelantado y se puede reservar en la nevera para calentarlo con mucho cuidado. Incluso en reposo, potencia los sabores del cocinado).

CR - Navidad 2024

