Solomillo de Res Enhierbado

Ingredientes:

- *800 grs. de solomillo o filete de res en pieza magra…*
- *2 cucharadas de aceite de oliva.*
- ***Para la costra de hierbas***
- *2 rebanadas de pan viejo.*
- *4 cucharadas de perejil fresco.*
- *4 cucharadas de cilantro fresco.*
- *cucharada de tomillo seco*
- *cucharadas de romero fresco*
- *10 grs. de queso parmesano rallado.*
- *Sal de mar al gusto*
- *Pimienta nerga al gusto*

Preparación:

En un procesador de alimentos pon el pan, el perejil, el cilantro, romero, tomillo y el queso parmesano, hora, tritura y mezcla los ingredientes de la costra y reserva sobre un plato. Ahora, el turno es para

el solomillo o filete de res… yyy para que conserve su forma cilindrica una vez cocinado, hay que amarrarlo; toma una hilaza de algodón, comienza por la punta y continúa hasta llegar al otro extremo como lo está haciendo Lalito… fácil… ¿ verdad? Basta verlo para aprender, o como decía mi agüe, El que anda en la miel, algo se le pega…

Sigue cocinarlo, calienta un sartén y agrega una cucharada de aceite de oliva. Sella cada lado por 3 minutos aproximadamente por cada lado. Retíralo del sartén y hornealo a 180°C por 5 minutos.

Desátalo y sazónalo con sal piménta por todos sus lados y pásalo por la charola donde dejaste la costra. Palméalo de manera que se cubra con la mezcla de hierba y vuélvelo a hornear por 5 minutos más y sácalo del horno.

- *Corta escalopas de filete y en un plato haz una cama de verduras y sobre ella dispón las escalopas. Enseguida, decora con un poco de romero*