

Solomillo de Ternera a la Parrilla con Chimichurri

Tiempo total

40 minutos

Porciones

4

Ingredientes

- 1 manojo de perejil italiano fresco
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 cebolla amarilla
- 6 dientes de ajo
- 1 ½ lb de filete de solomillo
- 1 ½ cucharadita de sal kosher
- 1 manojo de cebollín
- 1 cucharada + ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de adobo
- Salsa criolla, para servir

Pasos

1. Pica el perejil y el cilantro en trozos grandes (1 taza cada uno). Pica la cebolla amarilla y el ajo finamente. Sazona la carne con sal y reserva (lávate las manos).
2. Precalienta la parrilla (o el sartén) a fuego medio. Unta las cebolletas con 1 cucharada de aceite. Coloca en la parrilla y cocina de 5 a 7 minutos hasta que estén doradas; pica el cebollín en trozos grandes.
3. Combina en un tazón pequeño: el perejil, el cilantro, las cebollas amarillas, el ajo, el cebollín, el vinagre, el orégano, el adobo y la ½ taza de aceite de oliva restante; bate hasta que el chimichurri esté bien integrado. (Rinde aproximadamente 3 tazas de chimichurri).
4. Coloca el bistec en la parte más caliente de la parrilla; cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta alcanzar 125 °F (para término medio; centro rojo tibio), 130 °F (para término medio; centro rosado tibio) o hasta 170 °C (para bien cocido). Retira de la parrilla y deja reposar 5 minutos antes de cortar. La temperatura subirá entre 5 y 10 °F durante este tiempo. Corta la carne a contrapelo; sirve con salsa criolla y 1 ½ tazas de chimichurri.

Consejo del chef: El chimichurri sobrante se puede utilizar para aderezar tus platos favoritos de pollo, cerdo, pescado, arroz, papas o huevos.

Información nutricional

Cantidad por porción de ¼ de receta: Calorías 470, Grasa total 33g, Grasa saturada 2.5g, Grasa trans 0g, Colesterol 120mg, Sodio 980mg, Carbohidratos 5g, Fibra 1g, Azúcares totales 1g (incl. 0g de azúcares añadidos), Proteínas 38g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 15%, Potasio 15%