



## Bistec marinado con salsa picante de *cranberries* y cebollas

### Ingredientes

#### Para los bistecs:

- 4 ramitas de romero
- 1 manojo de tomillo
- 2 cucharaditas de pimienta en grano molida
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 bistecs de 200 g cada uno
- Sal

#### Para la salsa:

- 250 g cebollas
- 1 cucharadas soperas de aceite
- 1 vaina pequeña de chile verde
- 1 vasito de vermut Noilly Prat
- 100 ml de salsa Cumberland
- 75 g cranberries (arándanos rojos) desecados
- Sal, pimienta



### Preparación

Enjuagar las hierbas aromáticas. Picarlas ligeramente. Mezclarlas en un cuenco plano con la pimienta y el aceite de oliva. Colocar dentro del cuenco los bistecs y masajear la carne con la marinada. Dejar reposar la carne tapada durante la noche en la nevera.

Para la salsa, pelar las cebollas y cortarlas en trozos. Calentar el aceite y caramelizar las cebollas durante 8-10 minutos. Limpiar, enjuagar y cortar muy fina la vaina de chile verde. Agregar a las cebollas y saltear brevemente. Rehogarlo todo con el vermut. Agregar la salsa Cumberland. Picar ligeramente los cranberries y añadirlos a la salsa. Salpimentar.

Sacar los bistecs de la marinada y secar. Asar por cada lado unos 5 minutos en la barbacoa. Servir los bistecs con la salsa de cebollas y cranberries.

 Unos 30 minutos, más el tiempo que tarde en marinarse la carne

#### Valor nutricional aproximado por ración:

**Energía:** 457 Kcal. / 1916 kJ

**Proteínas:** 45,8 g

**Grasas:** 16,8 g

**Hidratos de carbono:** 31 g