

TOSTA DE LOMO ADOBADO



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Alegna **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Hacer las cebollas en el microondas 20 minutos a la máxima potencia para ahorrar tiempo.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 8 lonchas de lomo adobado
- 4 rebanadas de pan de pueblo
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cebollas
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 2 berenjenas
- 2 huevos
- Harina
- Aceite y sal

Preparación:

Paso 1

Pelar y cortar las cebollas en rodajas finas. Estofarlas en una cazuela con el aceite, el vino, el azúcar moreno y una pizca de sal. Dejarlas hacer afuego lento durante cerca de 2 horas. Deben de quedar de color caramelo claro y muy tiernas.

Paso 2

Cortar las berenjenas en lonchas de medio centímetro de grosor, espolvorearlas de sal, poner encima un plato para que al estar ligeramente prensadas suelten el jugo amargo. Pasarlas por harina y huevo batido y freirlas en abundante aceite.

Paso 3

Hacer los filetes de lomo en una sartén con poco aceite. Tostar las rebanadas de pan. Colocar sobre cada tostada una capa caliente de cebolla, encima el lomo y las berenjenas. Servir caliente