Secreto al horno con miel

Nombre de la receta

Secreto al horno con miel

Tiempo

90 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Sulfito

Descripción

Secreto al horno con patatas asadas y miel

Ingredientes

- 400 gramos de secreto de cerdo ibérico
- 2 patatas
- 1 cebolla

- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- al gusto de ajo en polvo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de miel
- 1 vaso de vino blanco
- al gusto de tomillo

Pasos

1 Para preparar nuestra receta vamos a necesitar un recipiente para horno. En ella echamos las cucharadas de aceite de oliva en el fondo. Pelamos y cortamos en rodajas las patatas y las ponemos en la base del recipiente. Sobre ellas espolvoreamos el tomillo y echamos un poco de sal. Si queremos podremos echarle algo de aceite por encima para que se hagan mejor. Echamos el vaso de vino blanco y metemos al horno 30 minutos a 180 grados.

2 Una vez que ha pasado la media hora, cortamos la cebolla en juliana y la ponemos sobre las patatas. Para hacer la carne, la cortamos al gusto en tiras (o si lo preferimos, lo dejamos entero el filete) y lo ponemos sobre la cebolla. Salpimentamos la carne al gusto. Cerramos el horno y continuamos con el horneado durante 40 minutos a 180 grados.

3 Pasado el tiempo, damos la vuelta a la carne y cocinamos durante 10 minutos más. Pasado el tiempo, sacamos y con la ayuda de una brocha, untamos la miel sobre la carne.

4 Cocinamos durante 5 minutos más y ya tendríamos listo nuestro rico secreto al horno con miel y patatas.

Observaciones o consejos

En lugar de tomillo, se pueden usar otro tipo de especias (hierbas provenzales, romero, etc). Para el secreto, si disponemos de secreto ibérico mejor, pues tiene más grasa y quedará más rico.

Autor
Juan Manuel Jurado