

Lengua de ternera en salsa

Hoy traemos otro de los **clásicos de la cocina** que siempre triunfa en una mesa. Hay infinidad de recetas de lengua de ternera en salsa, pues cada cocinero hace la salsa diferente poniendo su toque especial, pero la esencia de la receta es la misma.

Ingredientes

Para cocer la lengua:

- 1 lengua de ternera (2 kg)
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel

Para hacer la salsa:

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$ pimiento morrón
- $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva virgen extra
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco
- 250 g de tomate natural pelado
- 1 cucharilla de sal
- Pimienta negra molida
- 1 vaso del caldo de cocer la lengua
- 1 pizca de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 guindilla (opcional)

Cómo hacer lengua de ternera en salsa

Comenzamos cociendo la lengua. La 1 lengua de ternera de unos 2 kg bien debajo del agua del grifo y la echamos en una olla con media cebolla, 1 zanahoria y 1 hoja de laurel. La cubrimos con agua y la acercamos al fuego. Dejamos cocer la lengua hasta que la podamos pinchar con facilidad sin estar demasiado blanda, que será sobre 1 hora y 30 minutos. Si la cocemos en una olla rápida, el tiempo de cocción será de unos 25 minutos, desde que sube la válvula. No obstante, los tiempos son relativos, ya que pueden variar en función de la olla exprés que tengáis.

@pandebroa.by.monikaprego

Una vez ha pasado el tiempo de cocción, tanto si la cocemos en olla normal como en olla rápida, sacamos la lengua del agua para evitar que se ponga blanda. Vamos a dejar que se enfríe un poco pero no del todo, para poder manipularla, y la pelamos. Es importante que la pelemos cuando todavía esté caliente, pues en frío no seremos capaces de retirarle la piel.

Aparte y mientras la lengua se está cociendo, vamos preparando la salsa. Para ello, picamos 2 dientes de ajo, 1 cebolla, medio pimiento morrón y reservamos.

Ponemos una cazuela al fuego, le echamos medio vaso de aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, doramos los dientes de ajo picados. A continuación, añadimos la cebolla y el pimiento morrón picados y dejamos que se rehoguen unos 10 minutos.

Cuando los ingredientes del sofrito estén transparentes, añadimos medio vaso de vino blanco, subimos el fuego y dejamos que se evapore el alcohol. Finalmente, echamos 250 g de tomate natural pelado, añadimos 1 cucharilla de sal, un poco de pimienta negra molida y dejamos cocer el conjunto a fuego lento.

Mientras el sofrito se va cocinando a fuego lento y se va concentrando la salsa, vamos añadiendo sobre 1 vaso del caldo de carne de cocer la lengua previamente colado a medida que veamos que el sofrito lo necesita. A continuación, añadimos 1 pizca de tomillo, 2 hojas de laurel, 1 guindilla (opcional) y dejamos que se pochen estos ingredientes a fuego lento durante una media hora.

Cuando la salsa esté lista, fileteamos la lengua en rodajas de no más de un centímetro de grosor. Comenzamos a cortarla por delante y no recta, sino que la cortaremos un poco en diagonal.

Echamos la lengua fileteada en la salsa y dejamos que se impregne con esta durante unos 5 minutos, moviendo la olla de vez en cuando para que no se pegue. Si vemos que la salsa está muy concentrada y no llega a cubrir la lengua, añadimos un poco más de caldo, hasta que la cubra.

Podemos servir la lengua de ternera en salsa inmediatamente o la podemos dejar hecha hasta el día siguiente, para que su sabor se concentre más. Una vez lista, la servimos sola o acompañada de una guarnición al gusto, por ejemplo, patatas o arroz.

Resumen fácil de preparación

1. Lavamos la lengua y la cocemos
2. La sacamos del agua y, todavía templada, la pelamos y la reservamos
3. Picamos las verduras para hacer la salsa
4. Ponemos el aceite en una cazuela, doramos el ajo, añadimos las verduras picadas y las rehogamos
5. Añadimos el vino y dejamos evaporar el alcohol. Echamos el tomate, salpimentamos y dejamos que la salsa se cocine a fuego lento
6. Vamos añadiendo caldo de cocción de la lengua según veamos que lo necesite. Añadimos la guindilla, el tomillo y el laurel y dejamos pochar el conjunto a fuego lento
7. Cuando la salsa esté lista cortamos la lengua en rodajas
8. Echamos la lengua en la salsa y la dejamos cocinar 5 minutos para que se integren los sabores
9. Pasado este tiempo, ya podemos servir la lengua de ternera en salsa con una guarnición al gusto.

La Mañana Digital