

# Receta de lomo liso al horno



Receta de lomo liso al horno

Esta receta de lomo liso al horno **es ideal para compartir en familia**, en alguna celebración, cumpleaños o fiestas de fin de año, perfecta para acompañar con verduras asadas.

## ¿Cómo hacer lomo liso al horno?

Preparar lomo liso al horno es una receta **que requiere un tiempo más largo de preparación** debido al marinado, por lo que se recomienda planificar su cocción adecuadamente.

## Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

**Calorías:** 350

**Vitaminas:** B1, B3, B12, K

**Minerales:** Potasio, Zinc, Hierro

**Preparación:** 4 horas

**Cocción:** 30 minutos

**Raciones:** 4 personas

# Receta de lomo liso al horno

## Ingredientes

- 1 kg de lomo liso de vacuno
- 100 ml de vino blanco
- 2 cucharadas de perejil
- 2 ajos machacados
- 1 cucharada de mostaza
- 1 limón
- Aceite de maravilla
- Sal gruesa
- Pimienta

## Preparación

- **1.** En un bol grande reservar la carne y salpimentar a gusto, distribuyendo de forma uniforme por toda la superficie.
- **2.** En una sartén grande añadir un chorro de aceite y calentar a fuego alto, incorporar la carne y sellar por todos lados de forma uniforme, hasta formar una ligera costra exterior, retirar del calor y reservar.
- **3.** En un bol grande reunir el vino blanco, la mostaza, el perejil picado, los ajos machacados, el jugo y la ralladura del limón, un poco de pimienta y mezclar todo hasta obtener una mezcla homogénea, sumergir el lomo,

- cubrir con papel film y reservar en frío por unas 4 horas girando la carne un par de veces sobre la mezcla.
- 4. Trasladar la carne a una fuente de horno, bañar con el marinado y llevar al horno pre-calentado a 180°C por unos 30 minutos o hasta alcanzar el punto de cocción deseado, lo cual puedes verificar con un corte en el centro del lomo.
  - 5. Servir el lomo liso al horno inmediatamente, en rebanadas, acompañado idealmente de un buen [puré de papas](#) o unas [papas fritas crujientes](#).

## Consejos al preparar lomo liso al horno

El sellado es un paso muy importante en la preparación **ya que nos permitirá conservar** los jugos en el interior de la carne.

Según sea el tipo de horno que utilizas, **intenta vigilar la cocción** para evitar que se seque, girando la carne cada 15 minutos si es necesario.

## ¿Sabías qué?

El lomo liso es un corte rectangular y alargado **obtenido de la región dorsal del vacuno**, una carne blanda y sin demasiada grasa con un excelente sabor.

## Recomendamos

[Lomo de cerdo con manzanas](#)

[Entrecot a la parrilla](#)