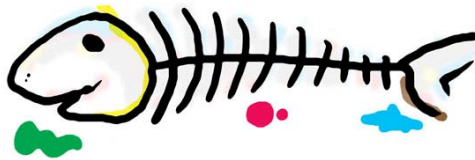


el cocinero andaluz



blog de cocina mediterránea

0241 ESTOFADO DE TERNERA

Ingredientes (para 4 comensales)

- Ternera (500 gr)
- Patatas (200 gr)
- Guisantes (200 gr)
- Zanahorias (200 gr)
- Piñones (50 gr)
- Ajo (1)
- Cebolla (1)
- Puerro (1)
- Tomate (1)
- Sal
- Pimienta negra en grano
- Harina de trigo
- Vino fino (1 copa)
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla (1 cucharada)
- Brandy (medio chupito)



Proceder

Trocea la ternera en cubos de unos 2 cm, salpimienta y pásalos por un poco de harina. usando un colador desecharás toda la harina sobrante

Pela y corta el ajo en láminas, pela y corta la cebolla en juliana y por último pela, limpia y corta en puerro en trocitos pequeños

Pela un tomate maduro y córtalo en cubitos pequeños

Pela las patatas y córtalas chascándolas y las zanahorias pélalas y córtalas en trozos

En una cazuela grande con un poco de aceite de oliva, dora la carne. Cuando tome color, la apartas a un plato y la reservas

En la misma cazuela pon un poco de aceite de oliva más y sofríe la cebolla, el puerro y el ajo

Cuando cebolla, puerro y ajo se hayan pochado, añade a la olla el vino manzanilla y deja que se evapore el alcohol



Añade el tomate y deja que se sofría

Cuando haya sofrito el tomate, añade la patata y la zanahoria

Introduce ahora la carne que estabas reservando con todos los jugos que haya soltado

Pondrás también un clavo, unos cuantos granos de pimienta negra, una hoja de laurel y un puñado de piñones

Cúbrelo con agua, tapa la olla y deja cocer a fuego muy lento (3 de 10) durante 1 hora

Mientras cuece el estofado desgrana los guisantes

Añade los guisantes cuando haya pasado una hora de cocción, tapa de nuevo y deja cocer otros 20 minutos más

Pasado este tiempo, prueba la carne para ver si está bien hecha y para ver si tiene el punto de sal por si tienes que rectificar

Añade unas gotas de brandy y una cucharada de mantequilla que le aportará brillo y sabor

Sirve los platos