

ESTOFADO DE VERDURAS TRADICIONAL



Preparación

Salpimentar, enharinar la carne, freír en aceite caliente hasta que adquiera un tono dorado y reservar.

Retirar de la cazuela el exceso de aceite y añadir los ajos enteros machacados, 1/2 cebolla, el puerro, la mitad de la zanahoria, los tallos de los espárragos, algunos guisantes, champiñones y el laurel.

Para que el caldo quede "oscuro" tenéis que dejar que los ingredientes se agarren un poco a la cazuela. Si por el contrario os gustan las salsas claras evitar este punto.

Cuando las verduras estén bien sofritas añadir la carne, subir el fuego, es el momento de bañar con el vino, dejar pasar unos minutos para evaporar el alcohol.

Añadir 1/2 litro de caldo, yo he utilizado de pollo que tenía en la nevera, podéis añadir de carne, verduras... el que tengáis en la despensa.

Una vez rompa a hervir bajar el fuego al mínimo y dejar el estofado de ternera haciendo chup chup durante dos horas aprox, la carne tiene que estar tierna.

Las verduras que hemos añadido al principio de la cocción, casi han desaparecido y se han integrado en el caldo, por eso hemos guardado la 1/2 de los ingredientes para el final, entre 10 y 15 minutos antes de apagar el fuego añadélas al estofado. Estarán al dente ;)

Acompañar de patatas fritas o un poco de arroz hervido.

INGREDIENTES

500 kg de ternera

1 puerro

2 zanahorias

1 cebolla

espárragos

guisantes

ajo

laurel

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

1 l DE CALDO

PATATAS