Esteve Cardús | Cuina a l'abast



PLATS PRINCIPALS

Cua de vedella

4 h · 4 racions · 669 kcal

Ingredients

- 1 cua de vedella tallada a trossos
- 2 cebes
- Unes pastanagues
- 1 tomàquet madur
- 1 cabeça d'alls
- 250 ml de vi negre
- 1 litre de brou d'ossos de vedella
- Una mica de farina
- Oli d'oliva verge extra
- Herbes provençals
- 1 fulla de llorer
- Sal i pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	41 g
Greixos	41 g
Hidrats	24 g
Fibra	3,2 g

Elaboració

1. Salpebra els trossos de cua amb les herbes, enfarina'ls lleugerament i espolsa'n l'excés.
2. Enrosseix-los en una cassola amb oli d'oliva ben calent fins que siguin dorats.
3. Retira'ls i, en el mateix oli, sofregeix les cebes tallades, la pastanaga a rodelles, el tomàquet ratllat, el llorer i la cabeça d'alls.
4. Torna a incorporar la carn. Aboca-hi el vi negre i deixa'l reduir uns minuts fins que s'evapori una mica.
5. Cobreix-ho amb el brou d'ossos de vedella, tapa la cassola i deixa-ho coure a foc baix durant unes 3 hores, fins que la carn sigui ben tendra i se separi fàcilment de l'os.
6. Retira la carn, la cabeça i el llorer. Tritura el suc de cocció amb les verdures fins a obtenir una salsa fina i untuosa.
7. Torna-hi a posar la carn i deixa-ho coure uns minuts més perquè s'integrin els sabors.
8. Deixa reposar el guisat, preferiblement fins l'endemà.

RECOMANACIONS

No existeix una manera única de fer-la, sinó la que a tu t'agradi.

Fet amb CookNest