Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Rabo de ternera estofado

15min · 6 raciones · 361 kcal

Ingredientes

- **1** Rabo de ternera Covap troceado
- **3** Cebollas frescas cortadas
- **1** Puerro cortado
- **2** Pimientos verdes cortados
- **3** Zanahorias en rodajas
- **5**-6 Ajos laminados
- **1 Lata** de tomate natural triturado (400gr)
- **750ml** de vino tinto
- **500ml** de caldo de carne
- **2 Hojas** de laurel
- Harina
- Aove
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Pasamos el rabo por harina y llevamos a la olla con un chorrito de aove para dorarlo por ambas caras.
2. Una vez esté dorado lo retiramos y reservamos.
3. Añadimos un chorrito más de aove, cebolla, puerro, ajo, sal y pochamos, seguimos agregando el pimiento verde, pochamos y por último incorporamos la zanahoria y el tomate.
4. Cocinamos unos minutos más, y ponemos el rabo de nuevo en la olla junto con el vino.
5. Pasados unos minutos agregamos el caldo, laurel, pimienta molida, y cocinamos en la olla rápida unos 15 min.
6. Retiramos el rabo, trituramos la salsa, incorporamos al rabo y listo para disfrutar.

POR RACIÓN	11 g Proteínas	13 g Grasas	29 g Hidratos	4,5 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya