El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Torre de puré con estofado de cerdo

45min | 4 raciones | 667 kcal

Ingredientes

ESTOFADO DE CERDO

Chuletas de aguja	Una buena cebolla	Un pimiento
Dos dientes de ajo	**400 g** de tomate	Un buen chorro de aceite
Pimentón dulce	Hierbas provenzales	**1 cucharadita** de tomillo molido
Medio vaso de vino blanco	Un vaso entero de caldo de cocido	Dos hojas de laurel
Patatas	Zanahorias	Guisantes

PURÉ DE PATATA

Patatas	Una cucharada de mantequilla	Un poquito de nuez moscada
Zanahoria	Guisantes	

MONTAJE

Puré de patata	Puré de zanahoria	Puré de guisantes
Una mezcla de semillas (opcional)	Estofado de cerdo	

Elaboración

ESTOFADO DE CERDO

1. Cortar las chuletas de aguja en tiras
2. Machacar la cebolla
3. Picar el pimiento
4. Picar los dientes de ajo

5. Rallar unos 400 g de tomate
6. Poner la olla al fuego con un buen chorro de aceite y añadir la carne
7. Cuando la carne esté bien sellada por los dos lados, reservarla
8. Con el jugo que ha dejado la carne, añadir todas las verduras
9. Añadir al sofrito unas pocas hierbas provenzales y una cucharadita de tomillo molido
10. Cocinar a fuego mínimo y tapar un rato
11. Cuando las verduras estén bien pochadas, echar un poco de pimentón dulce, remover y añadir todo el tomate antes de que se queme
12. Mientras hierve, añadir patatas, zanahorias y guisantes
13. Cuando el líquido del tomate se haya reducido bastante, añadir medio vaso de vino blanco y un vaso entero de caldo de cocido
14. Subir a fuego máximo durante 5 minutos para reducir bien el vino
15. Tras 5 minutos, añadir toda la carne
16. Añadir dos hojas de laurel, tapar y dejar cocer 40 minutos

PURÉ DE PATATA

17. Mientras se cocina el estofado, pelar las patatas y machacarlas
18. Antes de machacar, añadir una cucharada de mantequilla y un poco de nuez moscada
19. Reservar el puré y repetir los mismos pasos con la zanahoria y el guisante

MONTAJE

20. Presentar el puré de patata como primera capa en el plato
21. Añadir la capa de zanahoria
22. Poner por último una buena cucharada del puré de guisantes
23. Echarar una mezcla de semillas por encima (opcional)
24. Añadir la cantidad deseada del estofado

POR RACIÓN	34 g Proteínas	32 g Grasas	60 g Hidratos	14 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu