Evita Me



PLATOS PRINCIPALES

Oreja en salsa

45min · 4 raciones · 397 kcal

Ingredientes

- 3 o 4 ajos
- Un buen chorro de aceite
- Media cebolla
- Oreja adobada en bolsa
- Un vasito de vino blanco
- 3 o 4 cucharadas de tomate frito
- Una cucharadita de albahaca
- Agua hasta cubrir la oreja (tampoco mucha)
- Una cucharada de harina de maíz disuelta en agua

POR RACIÓN

Proteínas	28 g
Grasas	27 g
Hidratos	7,8 g
Fibra	1 g

Elaboración

1. Picar los ajos en cachitos lo más pequeños posible y ponerlos a fuego medio con un buen chorro de aceite
2. Cuando se dore un poco, añadir media cebolla bien cortada y dejar unos 10 minutos a fuego medio hasta que se dore la cebolla
3. Subir el fuego al máximo y añadir la oreja adobada, moviéndola a menudo durante unos 10 minutos hasta que se selle bien
4. Con el fuego todavía a tope, añadir un vasito de vino blanco, 3 o 4 cucharadas de tomate frito y una cucharadita de albahaca
5. Dejar 3 minutos para que se evapore el alcohol y rellenar con agua hasta cubrir la oreja (tampoco mucha)
6. Añadir una cucharada de harina de maíz disuelta en agua y remover bien para que la salsa espese
7. Bajar el fuego y dejar unos diez minutos a fuego medio

RECOMENDACIONES

La oreja adobada en bolsa se puede comprar en Mercadona o en otros supermercados.

Hecho con CookNest