Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Guiso de añojo con Cantharellus

+4h · 2 raciones · 540 kcal

Ingredientes

- **300 g** añojo de ternera troceado en tacos para guisar
- **300g** de patata
- Cantharellus deshidratadas (2 puñados)
- **1** zanahoria grande
- **1** cebolla
- **1** puerro
- **3 dientes** de ajo
- **100 ml** aprox de tomate triturado natural
- **150 ml** de vino tinto
- **250 ml** aprox de caldo de verduras

POR RACIÓN

Proteínas	**42 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**59 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Empezamos poniendo la olla de cocción lenta en modo lento 6:00h para que vaya calentándose y seguimos cortando las verduras; cebolla, puerro y ajo en dados pequeños, zanahoria en medallones y patata en dados más grandes y desuniformes.
2. Salpimentamos la carne y la sellamos en una sartén a fuego alto con AOVE. Retiramos y reservamos.
3. En esa misma sartén pochamos primero la cebolla y el ajo, y cuando esté transparente añadimos la zanahoria y el puerro y dejamos cocinar hasta que cojan colorcito. Llegado ese momento, añadimos el tomate triturado y la carne. Removemos unos minutos para que mezclen todos los jugos y sabores, y vertemos todo directamente a la olla de cocción lenta junto con el caldo de verduras y el vino tinto. Tapamos y dejamos que la olla haga su magia durante 3h.
4. Pasado este tiempo añadimos las patatas y las setas deshidratadas. Volvemos a tapar otras 2:30h y listo!

RECOMENDACIONES

Para espesar la salsa, batir parte de ella con unas cuantas patatas.
Las setas pueden añadirse sin hidratarlas previamente: se cocinan directamente en la olla y conservan todo su aroma y sabor.
Tened pan para untar en casa.

Hecho con CookNest