Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Guiso otoñal de ternera

1h30 · 6 raciones · 387 kcal

Ingredientes

- **1 kg** carne de ternera
- Calabaza
- Cebolla
- Ajos
- Caldo de verduras
- **300 ml** cerveza
- Castañas
- Setas cantharellus

POR RACIÓN

Proteínas	39 g
Grasas	12 g
Hidratos	29 g
Fibra	5,3 g

Elaboración

1. Hacer un corte en forma de cruz a las castañas y asarlas en la airfryer a 180 grados durante 15 minutos
2. Al sacarlas, dejarlas en un trapo tapadas unos 15 minutos
3. Dorar la carne en la sartén y reservar
4. En esa misma sartén pochar la cebolla y el ajo
5. Añadir la carne, la cerveza y el caldo y dejar hervir 30 minutos
6. Añadir las castañas, setas, calabaza, sal y pimienta y dejar otros 20 minutos más a fuego medio tapado
7. Dejar reposar 1 día y disfrutar

RECOMENDACIONES

Coge parte de las verduras y tritúralas para dar más cuerpo a la salsa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei