

PLATOS PRINCIPALES

Estofado de cerdo con castañas

4 raciones · 492 kcal

Ingredientes

- **500gr** de carne de cerdo
- **1** zanahoria
- **1** cebolla
- **3**-4 dientes de ajo
- **200 gr** de castañas
- **1/2** vaso de vino blanco
- **1** vaso de agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Unas hojas de laurel

POR RACIÓN

Proteínas	24 g
Grasas	29 g
Hidratos	29 g
Fibra	5,2 g

Elaboración

1. Sazonar los tacos de carne de cerdo con sal y pimienta negra
2. En la cazuela, añadir un chorrito de aceite de oliva y sofreír la carne hasta que esté doradita
3. Retirar la carne
4. En el mismo fondo, sofreír la cebolla y los dientes de ajo bien picaditos a fuego medio hasta que la cebolla esté caramelizada
5. Volver a añadir la carne de cerdo, la zanahoria, medio vaso de vino blanco y unas hojas de laurel
6. Dejar reducir el vino hasta que ya no huela a alcohol y cubrir con un vaso de agua
7. Tapar la cazuela y cocinar hasta que la carne esté tierna
8. A media cocción, añadir las castañas cocidas y rectificar de sal

RECOMENDACIONES

Ideal para mojar pan

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto