

PLATOS PRINCIPALES

Carrillera al vino tinto con puré de patata

1h30 · 4 raciones · 577 kcal

Ingredientes

- 8 Carrilleras de cerdo
- 1 Cebolla, cebolleta o puerro (cada uno tiene su toque)
- 2 Dientes de ajo
- 1 Pimiento verde
- 2 Zanahorias
- 2 vasitos pequeños de vino tinto (de la mejor calidad posible)
- 200 ml. de caldo de carne
- Harina de trigo
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 ramitas de romero

PURÉ DE PATATA

- 2 patatas grandes
- 1 vasito de leche pequeño
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

PURÉ DE PATATA

1. Lavamos y hervimos las patatas durante 30 minutos.
2. Las pelamos con la ayuda de un cuchillo, y las trituramos con un tenedor, junto con la leche.
3. Cuando esté cremoso y sin grumos, añadimos la sal, pimienta y nuez moscada y mezclamos todo de nuevo.

CARNE

4. Pedimos al carnicero que nos den unas carrilleras sin hueso ni grasa, bien limpias. En casa podemos quitar lo sobrante.
5. Salpimentamos las carrilleras por ambos lados y las pasamos por harina.
6. Calentamos un poco de aceite en una olla a presión y marcamos las carrilleras a fuego fuerte. Retiramos y reservamos.
7. Lavamos los pimientos, picamos en trozos pequeños, junto con los ajos, las cebollas y las zanahorias peladas.
8. Calentamos un poco más de aceite en la olla y pochamos todas las verduras a fuego medio durante 10 minutos aprox.

9. Regamos con el vino tinto y dejamos reducir, a fuego fuerte, para que se evapore el alcohol. Incorporamos las carrilleras y el caldo de carne, añadimos un poco más de sal y pimienta, y dejamos que se haga en la olla a presión durante 45-50 minutos, para que quede bien blandita y jugosa.
10. Apagamos y dejamos que salga todo el vapor antes de abrir la olla. Trituramos bien las verduras para hacer la salsa.
11. Servimos las carrilleras con la salsa por encima, junto con el puré de patatas.

RECOMENDACIONES

El puré puede hacerse mientras se preparan las carrilleras; si no, habrá que calentarlo después. Si se cocina en una olla normal, tardará casi 2 horas a fuego medio-bajo. Algunas zanahorias se reservaron sin triturar.

POR RACIÓN	**46 g** Proteínas	**25 g** Grasas	**33 g** Hidratos	**4,4 g** Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta