Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Carne con tomate

1h30 · 4 raciones · 459 kcal

Ingredientes

- 1kg de espaldilla de ternera ya troceada
- Aceite de oliva
- 1 lata de tomate triturado
- 1/2 vaso de vino oloroso
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- Tomillo al gusto
- Romero al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta en grano al gusto
- 1 cucharadita de azúcar

Elaboración

1. Chafar cuatro o cinco ajos para pelarlos y que salgan enteros
2. Cortar la cebolla en juliana
3. Añadir la carne a una olla con aceite, salpimentar y cocinar a fuego alto unos 4 minutos
4. Cuando la carne esté marcada, reservarla
5. En la misma olla, con el jugo que ha soltado y un poco más de aceite, añadir la cebolla, los ajos y las hojas de laurel
6. Pasados unos 10 minutos, añadir el vino oloroso y cocinar a fuego alto unos 10 minutos más hasta que se evapore el alcohol
7. Añadir el tomate triturado y la carne
8. Añadir un poco de azúcar para quitar el amargor y todas las especias
9. Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora y media

RECOMENDACIONES

Puedes experimentar con las especias como más te guste. Se recomienda acompañarlo con patatas fritas.

POR RACIÓN	54 g Proteínas	18 g Grasas	11 g Hidratos	1,8 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta