Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Carne mechada en salsa

45min 12 raciones 178 kcal

Ingredientes

- 1 redondo de ternera
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 9 ajos
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pollo
- Sal
- Pimienta molida
- Pimienta en grano
- Romero
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Aplastar los ajos con un tenedor y pelarlos junto al resto de verduras: puerro, cebolla, pimiento y zanahoria
2. Secar bien el redondo de ternera por ambos lados con papel absorbente, salpimentar y añadir un poco de romero
3. Trocear el redondo por la mitad, ya que pesaba casi 2 kg y medio y no cabía en la olla express
4. Marcar la carne por todos los lados en una sartén con aceite a fuego alto y reservar
5. En la olla express poner un poco de aceite, añadir todas las verduras y, pasados unos minutos, el vino
6. Tras 10 minutos a fuego alto, dejar que se evapore un poco el alcohol
7. Añadir el caldo de pollo y el redondo de ternera
8. Cocinar 45 minutos en la olla express a fuego medio
9. Triturar bien todas las verduras
10. Trocear finamente la carne
11. Añadir un poco de sal y aceite de oliva
12. Servir con un poco de salsa

RECOMENDACIONES

El creador recomienda el redondo de ternera de Ávila que se puede encontrar en su tienda online. Sobra un poco de caldo que se puede guardar para hacer un buen arroz. El creador también puso un poco de canasta. Es perfecta para cualquier comida o desayuno.

POR RACIÓN	22 g Proteínas	5,7 g Grasas	6,2 g Hidratos	1,1 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta