

GALICIA EXPERIENCIAS DE CALIDADE

EXPERIENCIA

Nome fem

Coñeceme
circunstan-
cando esta-
dunha boa
EXPERIENC

“Ternera Gallega” al vino tinto con zanahorias glaseadas

Moderada
150 min.
5 pers.

QUE NECESITO?

1,5 kg carne de Ternera Gallega para guisar

1 botella de vino tinto DO Ribeiro

2 cebollas medianas picadas gruesas

2 porros picadillos gruesos

4 dientes de ajo cortados en dos

2 zanahorias picadas gruesas

100 g de panceta ahumada cortada en tiras

1 hoja de laurel pequeña

1 rama de tomillo

sal y pimienta blanca

aceite de oliva suave

½ litro de caldo de carne

Para la gornición:

400 g de zanahorias baby

mantequilla

35 g azúcar moreno

Cortar la carne en tacos grandes, cubrirla con el vino, las cebollas picadas y las hierbas. Dejar en este marinado 12 horas. Extraer la carne del marinado y separar el vino de las verduras. Secar la carne con ayuda de papel absorbente y salpimentarla.

Dorar la carne a fuego fuerte con aceite en una olla grande. Una vez dorada la carne, sacarla y reservarla en la misma olla, dorar las verduras del marinado junto con la panceta. Devolver la carne a la olla, añadir el vino de la marinada y cocinar a fuego lento durante 1 h 30 min. (aproximadamente), hasta que la carne esté tierna. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.

Para la guarnición:

Escaldar las zanahorias dos minutos en agua hirviendo. Escurrirlas y secarlas con papel absorbente. En una sartén antiadherente, añadir las zanahorias y dorarlas con mantequilla y saltear un poco. Añadir un chorro de vino tinto y un poco de azúcar moreno, dar un hervor y seguir salteando hasta que las zanahorias estén brillantes (4-5 minutos aprox.).

Presentación:

Servir los tacos de carne junto con las zanahorias glaseadas y el estofado.