

# ESTOFADO DE TERNERA

6 raciones

60 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>229 kcal</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>13 g</b>	<b>8 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes




- 500 g de ternera a tacos
- 300 g de calabacín
- 250 g de champiñones
- 150 g de cebolla
- 100 g de tomate maduro
- 100 g de coles de Bruselas
- 100 g de calabaza
- 100 g de judías verdes
- 100 g de alcachofas
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de guisantes
- 50 g de aceite de oliva
- 2 clavos de olor
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta







# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y escurre la carne; salpimenta.
- 2** Calienta el aceite en una cacerola amplia y rehoga la ternera hasta dorar.
- 3** Pela la cebolla, pínchala con los clavos y añade a la cacerola.
- 4** Lava el pimiento, pártelo a la mitad y añádelo.
- 5** Lava el tomate, pártelo en dos y añade.
- 6** Añade los 2 dientes de ajo pelados a la cacerola.
- 7** Cubre con agua, tapa y cocina a fuego medio 30 minutos.
- 8** Retira tomate, cebolla, pimiento y los ajos; tritura y devuelve a la cacerola, mezcla.
- 9** Añade la hoja de laurel y todas las verduras limpias y troceadas; cocina 30 minutos más, hasta que la carne esté tierna.

## THERMOMIX

- 1** Pon el aceite en el vaso. **4 min / Varoma / vel** 
- 2** Sazona la carne con sal y pimienta.
- 3** Añade la carne troceada al vaso destapado. **6 min / Varoma /**  **/ vel** 
- 4** Retira la carne, escurriendo para aprovechar el aceite del sofrito.
- 5** Introduce ajos, cebolla y tomate; trocea. **4 seg / vel 4**
- 6** Sofríe el conjunto destapado. **7 min / Varoma / vel 1**

- 7** Tritura el sofrito. **10 seg / vel 5-10**
  - 8** Devuelve la carne y mezcla. **2 min / Varoma /  / vel **
  - 9** Añade el laurel y agua hasta 1,5 litros. **25 min / 100 °C /  / vel **
  - 10** Incorpora las verduras troceadas. **20 min / 100 °C /  / vel **
  - 11** Sirve solo o con guarnición al gusto (puré de patata, patatas asadas).
- 

## Consejos

- Dóra bien la ternera al inicio: ese sellado potencia el sabor final del guiso y mejora la textura.
- Trocea las verduras en tamaños similares para que se cocinen de forma uniforme en los 30 minutos finales.
- Si quieres un estofado más “ligero”, prioriza verduras (calabacín, judías verdes, champiñón) y reduce el aceite dentro de lo posible.
- Para servir, acompaña con una guarnición sencilla te sugiero [\[url\]pure-de-patata-sin-patatas\[/url\]](#) o patatas asadas.