

FRICANDÓ DE TERNERA

8 raciones

100 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
233 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	13 g
Fibra	Sal
3 g	1.1 g

Ingredientes

- 600 g de ternera de guisar en filetes
- 300 g de tomates maduros
- 300 g de agua o caldo
- 200 g de setas frescas
- 200 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de guisantes
- 100 g de vino blanco
- 50 g de harina de trigo
- 50 g de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra
- Sal





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y lamina las setas.
- 2** Pela y pica la cebolla y los ajos; ralla los tomates.
- 3** Salpimenta y enharina ligeramente los filetes.
- 4** Dóralos en una cazuela con el aceite y reserva.
- 5** En la misma cazuela sofríe la cebolla; añade el ajo y cocina hasta pochar.
- 6** Incorpora el tomate rallado y cocina hasta que pierda agua.
- 7** Vierte el vino blanco y deja evaporar el alcohol.
- 8** Devuelve la carne, añade el laurel y cubre con agua o caldo; cuece a fuego medio 45 minutos.
- 9** Añade la zanahoria en rodajas y las setas; cocina 10 minutos.
- 10** Agrega los guisantes y cocina 10-15 minutos más, hasta que la carne esté tierna y la salsa ligada.
- 11** Rectifica de sal y sirve.

THERMOMIX

- 1** Lava y pica las espinacas; reserva.
- 2** Calienta el aceite. **5 min / Varoma / vel 1**
- 3** Pica los ajos. **4 seg / vel 4**
- 4** Sofríe el pan troceado. **7 min / Varoma / vel 1**

- 5** Añade comino, cilantro, pimentón, pimienta, salsa de tomate, vinagre, sal y el agua; tritura. **10 seg / vel 5-10**
 - 6** Incorpora las espinacas; cocina con giro inverso. **25 min / Varoma /  / vel **
 - 7** Añade los garbanzos; cocina con giro inverso. **5 min / Varoma /  / vel **
 - 8** Dora aparte los taquitos de jamón y sirve por encima (opcional huevo duro o a la plancha).
-

Consejos

- Enharina los filetes “lo justo”: una capa fina ayuda a ligar la salsa sin apelmazarla.
- Dora la ternera por tandas y reserva: ese dorado aporta sabor a la salsa cuando pochas la cebolla en la misma cazuela.
- Si quieres la salsa más espesa, prolonga la cocción final unos minutos, como sugiere la receta (mejor reducir que añadir más harina).
- - Puedes elegir agua o caldo según tu despensa: con caldo queda más redondo, con agua queda más suave y ligero.