TERNERA CON FRUTOS SECOS

8 raciones **80 min** **Laboriosa**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
278 kcal	22 g
Grasas	**Carbohidratos**
13 g	15 g
Fibra	**Sal**
4 g	1.4 g

Ingredientes

- 1000 g de agua o caldo de ave
- 800 g de ternera
- 500 g de orejones de albaricoque150 g de castañas peladas
- 500 g de ciruelas pasas sin hueso
- 150 g de cebolla
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de coñac
- 10 g de ras el hanout
- 4 dientes de ajo
- 2 clavos
- 1 ramita de canela
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Limpia la ternera, sécala y salpimienta.
2. Retira la cáscara exterior de las castañas; escáldalas en agua hirviendo unos minutos y pélalas.
3. Dora la carne en una cacerola con aceite; retira y reserva.
4. Pica cebolla y ajo; sofríe en el mismo aceite hasta que la cebolla esté transparente. Añade canela, clavo y laurel; devuelve la carne y rocía con el coñac.
5. Cubre con agua o caldo y cocina a fuego medio 35-40 minutos, vigilando el líquido.
6. Agrega castañas, orejones, ciruelas y ras el hanout; cocina 15-20 minutos, hasta que la carne esté tierna.
7. Ajusta de sal y pimienta y sirve.

THERMOMIX

1. Limpia la ternera y salpimienta.
2. Retira la cáscara exterior de las castañas; escáldalas en agua hirviendo unos minutos y pélalas (fuera del vaso).
3. En el vaso, pica ajo, cebolla y aceite. **5 seg / vel 6**
4. Sofríe. **5 min / Varoma / vel**
5. Añade canela, clavo y laurel; incorpora castañas y carne, cubre con agua o caldo y añade el coñac. **15 min / 100 ºC / / vel**
6. Agrega orejones, ciruelas y ras el hanout. **5 min / Varoma / / vel**
7. Ajusta de sal y pimienta y sirve.

Consejos

- Para una salsa más espesa, aplasta un par de castañas con un tenedor y devuélvelas al guiso unos minutos (queda más ligada).
- Si durante la cocción reduce demasiado, añade un poco más de agua o caldo para mantener la carne jugosa.
- Ajusta el punto dulce: aumenta o reduce orejones/ciruelas según tu gusto, manteniendo las cantidades de la receta.
- Para un acabado más aromático, deja reposar el guiso 10–15 minutos antes de servir para que se asienten los sabores.
- Acompaña con guarniciones neutras (arroz, cuscús o verduras) para equilibrar el conjunto, tal como sugiere la receta.