

TERNERA CON FRUTOS SECOS

8 raciones

80 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos

Ingredientes






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

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 °C /  / 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.