TERNERA GUISADA

8 raciones **60 min** **Laboriosa**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
215 kcal	**23 g**
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	**8 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**1.4 g**

Ingredientes

- 800 g de ternera a tacos (babilla o jarrete)
- 800 g de agua
- 250 g de champiñones
- 200 g de cebolla
- 150 g de tomate maduro
- 150 g de zanahorias
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de guisantes
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava y trocea el tomate en dados.
2. Raspa, lava y corta la zanahoria en dados.
3. Lava los champiñones y reserva en agua con unas gotas de limón; lamina antes de usar.
4. Pela y pica la cebolla y el ajo; sofríe con el aceite a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente.
5. Añade el pimiento verde picado y sofríe unos minutos (propuesta para usar el ingrediente).
6. Incorpora la zanahoria y rehoga unos 5 minutos.
7. Añade el tomate y sofríe unos 10 minutos, removiendo para que no se pegue.
8. Cubre con agua, salpimienta, añade la carne, los champiñones laminados, el laurel y los guisantes y cocina a fuego lento, semitapado, 30-45 minutos, hasta que la carne esté tierna.

THERMOMIX

1. Coloca cebolla en cuartos y los ajos en el vaso; pica. **3 seg / vel 5**
2. Añade el aceite y sofríe. **8 min / 100 ºC / vel 1**
3. Agrega la carne en trozos, los champiñones y las zanahorias; cocina.
   10 min / Varoma / / vel 1
4. Añade agua, los guisantes, la hoja de laurel y sal; cocina.
   30 min / Varoma / / vel 1
5. Deja reposar unos minutos antes de servir.

Consejos

- Si usas un corte más firme (como jarrete), alarga la cocción y comprueba la ternura pinchando con un tenedor, tal como indica la receta.
- Mantén los champiñones en agua con limón hasta el momento de usarlos para que no se oxiden.
- Corta tomate y zanahoria en dados pequeños para que el guiso quede más uniforme y la salsa se ligue mejor.
- En Thermomix, respeta el giro a la izquierda para que la carne no se deshaga.
- Deja reposar el guiso unos minutos antes de servir: la salsa se asienta y gana cuerpo.