

TERNERA GUISADA

8 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

215 kcal

Grasas

11 g

Fibra

3 g

Proteínas

23 g

Carbohidratos

8 g

Sal

1.4 g

Ingredientes

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

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, salpimenta, 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 °C / 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.