

Raciones para 1

1 kg
ternera troceada

1
cebolla

2
puerros

3-4
patatas

4
zanahorias

1
cerveza negra

750 ml
caldo de carne

1
hoja laurel

3
dientes de ajo

2 cucharaditas
concentrado de tomate

aceite de oliva virgen extra

sal

pimienta negra molida

romero

- 1 Salpimenta la ternera. Luego cubre el fondo de una cacerola con aceite de oliva y calienta. Añade la ternera y cocina hasta que quede dorada. Saca y reserva.
- 2 Añade los ajos picados y dora. A continuación agrega la cebolla, el puerro cortados en juliana y las zanahorias troceadas. Sofríe hasta ablandar.
- 3 Incorpora el concentrado de tomate, mezcla y añade la ternera reservada.
- 4 Agrega la cerveza y deja que se evapore el alcohol, seguidamente el caldo, el romero, la hoja de laurel y deja que se cocine a fuego bajo durante dos horas. Deja la cacerola tapada y remueve de vez en cuando, revisando que no le falte líquido, si fuera necesario añadir más caldo o agua.
- 5 Comprueba que la ternera está tierna, y si es así, añade las patatas peladas, chascadas en trozos medianos y deja cocer 15 minutos. Una vez tiernas las patatas retiramos del fuego y sirve este riquísimo estofado de ternera aún caliente.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/estofado-de-ternera-al-estilo-tradicional/>

COOKING
LOVERS TEKA