

## 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