Estofado de ternera al Oporto



Consejo del chef

Puedes prepararlo con vario días de antelación aunque puede consumirse en un par de horas. Sirve con pan o tostaditas.

Raciones para 1

- ❏ 500 g
  Ternera para estofar, en dados gandes
- ❏ 15 g
  Harina de trigo
- ❏ 30-45 ml
  Aceite de oliva virgen extra
- ❏ 10
  Chalotas, peladas
- ❏ 2
  Zanahorias, peladas y troceadas
- ❏ 200 ml
  Vino de Oporto
- ❏ 200 ml
  Agua o caldo de carne
- ❏ 1-2 ramitas
  Tomillo fresco
- ❏
  Sal
- ❏
  Pimienta negra molida

1. Espolvorea los trozos de ternera con la harina hasta cubrir en su totalidad, retirando el exceso.

2. Calienta el aceite de oliva virgen extra en una olla y dora la ternera a fuego fuerte. Vete retirando del fuego los trozos de ternera con una espumadera y reserva.

3. Incorpora las chalotas y los trozos de zanahoria a la olla. Cuece durante 2-3 minutos, removiendo de vez en cuando, antes de llevar de nuevo la ternera a la olla.

4. Agrega el vino de Oporto y cuece a fuego fuerte durante unos minutos para que se evapore el alcochol.

5. Rehoga con el agua o caldo de carne, salpimienta al gusto y añade el tomillo fresco.

6. Cubre la olla con la tapa y déjalo cocer a fuego muy suave durante un par de horas aproximadamente o hasta que la ternera esté tierna.

7. Deja reposar el estofado durante unas horas o, incluso, hasta el día siguiente. Puedes servirlo con puré de patata casero como guarnición.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/estofado-de-ternera-al-oporto/