

Estofado de ternera al Oporto

COOKING
LOVERS TEKA



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 grandes
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 alcohol.
- 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/>

