

Heura al vino tinto con puré de patata y coliflor

cooking
LOVERS TBKA



Consejo del chef

Siempre puedes terminar tu plato con unas hierbas frescas y avellanas tostadas.

Raciones para 2

190gr
Heura bocados mediterráneos
1
Cebolla cortada en trozos grandes
3
Ajos picados
3
Zanahorias
300gr
Tomate natural en lata
20gr
Pasta de tomate concentrado
500ml
Vino tinto
2
Hojas de laurel
2
Ramita de tomillo
1
Ramita de romero
2 cucharaditas
Pimentón de la Vera
1?2 cucharadita
Nuez moscada
1?4 cucharadita
Pimienta negra
30gr
Chocolate negro 70%
Sal

- 1** Sofríe el ajo y la cebolla con un poquito de sal, las dos hojas de laurel, el tomillo y el romero. Cuando estén pochados, añade las zanahorias troceadas y sigue cocinando. Incorpora la pasta de tomate y remueve.
- 2** Añade el tomate natural. Incorpora las especias y mezcla. Cocina a fuego medio – bajo durante unos 15 minutos.
- 3** Vierte el vino, deja que rompa a hervir y que se evapore el alcohol. Cocina con la tapa a fuego muy bajo. Cuanto más tiempo más rico.
- 4** Mientras la salsa reduce, fríe los bocados Mediterráneos en un sartén a fuego alto para que queden dorados. Retira de la sartén dejando que el aceite sobrante lo absorba papel de cocina.
- 5** Añade los bocados y el chocolate a la salsa. Cocina unos últimos minutos y corrige el punto de sal. Si consideras que el tomate deja un sabor demasiado ácido, puedes arreglarlo añadiendo un par de cucharaditas de azúcar moreno.
- 6** Corta la coliflor en trozos grandes y fríe en abundante aceite hasta que estén dorados. Escurre sobre papel de cocina y salpimenta.
- 7** Coloca un par de cucharadas de puré de patata en el fondo de tu plato. Encima el guiso de Heura al vino tinto y unos trocitos de coliflor frita.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/heura-al-vino-tinto-con-pure-de-patata-y-coliflor/>

