Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Estofado de patatas con ternera y verduras

Se trata de un guiso tradicional muy completo al combinar las proteínas de la carne, los hidratos de carbono de las patatas y las vitaminas, minerales y fibra de las verduras.

INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g. de ternera jugosa (jarrete o morcillo) o de cerdo troceados.

- 2 patatas grandes.

- Judías verdes (unos 150 g).

- 4 alcachofas.

- 1 zanahoria pequeña.

- 100 ml de vino blanco (1/4 de vaso).

- Aceite de oliva virgen, sal, pimienta molida, azafrán, laurel, comino.

Para el sofrito: 1 tomate rojo mediano, 1 cebolla mediana, 2 ajos y medio pimiento rojo.

¿Cómo lo preparo?

Trocear las verduras para el sofrito y limpiar y partir la zanahoria en rodajas, las judías verdes y alcachofas dejando solo el corazón y hojas más finas. Reservar. Limpiar y trocear la carne en cuadraditos, ponerle sal y un poco de pimienta molida.

Poner en la olla 4-5 cucharadas de aceite de oliva y dorar bien la carne. Sacar los trozos y reservar. En ese aceite hacer el sofrito. Primero dorar la cebolla y el ajo muy picados y luego agregar el tomate troceado con la piel. Dejar unos 5-10 minutos. Si hace falta puede añadirse un poco más de aceite. Cuando todo esté blandito se añade el vino. Mover con la cuchara de madera para despegar del fondo de la sartén si ha quedado algo pegado.

Dejar hervir para reducir el alcohol del vino y añadir 2 vasos de agua. Meter la batidora de brazo en la olla para triturar todo el sofrito. Cuando esté todo bien fino se añaden los trozos de ternera y se tapa la olla exprés unos 15 minutos para que la carne se ponga blanda (si se hace con cerdo o si la ternera es muy blandita no es necesario). Se destapa y se incorporan 2-3 vasos más de agua una hoja de laurel, media cucharadita de comino (opcional), el pimiento rojo a tiras y las verduras (zanahoria, judías y alcachofas). Tapar y dejar cocer a fuego lento otros 15 minutos aproximadamente y, posteriormente se añaden las patatas troceadas. Mover y tapar de nuevo hasta que las patatas estén blanditas y el caldo espeso. Si hace falta puede añadirse un poco más de agua, aunque conviene que el caldo no quede muy líquido.

Este guiso también admite guisantes.

*** Niños a *partir de 1 año.*** ***(O antes si se tritura o se trocea la carne con las tijeras).***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación