

Ternera estofada con menestra de verduras



Esta es una receta de [carne](#) con salsa al "estilo de la abuela". Es muy sabrosa y admite muchas guarniciones. Aquí las hemos preparado con [verduras](#) y arroz para ofrecer un plato completo.

La carne de ternera es muy rica en [hierro](#), además de las [proteínas](#) y resto de [minerales](#). Debido a las grasas, no se recomienda consumir carnes rojas más de un día a la semana.

Se puede tener todo preparado varios días en el frigorífico y, a la hora de comer, solo habría que preparar el arroz.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

- Medio kilo de ternera de buena calidad y jugosa (jarrete, morcillo).
- Menestra de verduras congelada. 300-400 g.
- 100 g de arroz tipo Bomba.
- Una cebolla grande y 3-4 dientes de ajo.
- Una rebanada de [pan](#) del día anterior.
- Un vaso de vino blanco.
- Media cucharadita de comino molido y media de pimentón dulce de la Vera.

- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta molida, laurel.

¿Cómo lo preparo?

Trocear y limpiar la carne de restos de grasa.

En una olla a presión, con 4-5 cucharadas de aceite de oliva, se pocha la cebolla troceada hasta que tome color dorado. Se saca la cebolla, a un recipiente, con una paleta agujereada de manera que quede el aceite en la olla. En ese aceite se ponen los trozos de carne con sal y pimienta. Mientras se ponen dorados se prepara la salsa.

En una sartén pequeña se ponen 4-5 cucharadas de aceite de oliva. Se fríen los ajos pelados enteros y se sacan. Ahí mismo freír la rebanada de pan.

En la batidora se pone todo lo anterior: cebolla, ajos y pan fritos. Se le añade el comino y el pimentón y el vino. Se tritura todo.

Esa salsa se añade a la carne cuando esté dorada. Se tapa la olla exprés y se deja unos 20 minutos. Si no se dispone de olla exprés la cocción necesitará unas 2 horas y en ese caso sería necesario añadir agua poco a poco.

Se ha de quedar la salsa un poco espesa y sin cubrir la carne.

Una opción es añadir, en este momento las verduras deseadas que se cocinen con la salsa lentamente o, como está presentada en esta receta, cocinar las verduras aparte.

Preparar la menestra: En una olla con agua hirviendo con un poco de sal se añade la menestra, directamente del congelador, y se deja cocer hasta que esté blanda. Se escurre bien. Puede servirse así o, si se desea con más sabor, se puede saltear unos minutos en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Preparar el arroz: Se pone agua en una ollita, el doble de la medida de arroz. Cuando hierva poner el arroz y dejar cocerlo durante unos 18 minutos (depende del tipo de arroz). Cuando esté hecho pero no pasado, se pasa a un colador y se le deja caer agua fría por encima para lavarlo y que suelte el almidón. Escurrir bien. Aparte, en una sartén mediana se ponen 3-4 cucharadas de aceite y los 3 ajos muy picaditos. Cuando estén dorados se añade el arroz y se saltea durante unos minutos. Si se rellenan algunas tazas con el arroz, a la hora de servirlo se desmolda fácilmente y quedará con su forma.

*** Niños a partir de 12-15 meses. Se recomienda picar bien la carne en los más pequeños.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
