

Ternera estofada "de toda la vida"

Ingredientes:

1700-2000 gr. de ternera de brazuelo troceada
1 cebolla bastante grande y 1 dientes de ajo
1/2 pimiento verde y 1/2 pimiento rojo
1/2 tomate pelado y troceado
1 vaso generoso de brandy
Vinagre (en mi caso de manzana)
Aceite, Sal, Pimienta negra y laurel
1 Cucharada de harina (maizena si es sin gluten)
Patatas fritas en dados como guarnición.



Elaboración Fussion Cook:

1. Salpimentar la carne y ponerla en una fuente con un chorro de vinagre para que repose durante al menos media hora; el vinagre ayuda a romper las fibras de la carne con lo que conseguiremos que quede mas tierna. No aconsejo poner demasiado, a mi me gusta especialmente el de manzana es muy suave.
2. Mientras tanto trocear las verduras en mirepoix y reservar. Podemos usar la thermomix con unos golpes de turbo para que no queden muy deshechas.



[www. TratadeCocinaR.blogspot.com](http://www.TratadeCocinaR.blogspot.com)

Ternera estofada "de toda la vida"

3. Poner la olla con el aceite a calentar, menú manual sin tiempo y sofreír bien la carne (al ser tanta cantidad tendremos que hacerlo en varias tandas). Si tenemos la cubeta de acero mejor.
4. Añadir el laurel y el ajo... dar unas vueltas y agregar el resto de las verduras.
5. Poner un poco de sal a las verduras y el vaso de brandy.
6. Programar Menú ternera/cerdo, son 25 minutos.
7. Una vez despresurizada la olla retiramos la carne y pasamos las verduras fuera de la cubeta (con un chino, batidora o tmx) la salsa quedará de un color blanco si la batimos mucho... programamos manual de nuevo y ponemos en la cubeta una nuez de mantequilla en la que rehogamos una cucharada de harina o maizena, añadimos la salsa y dejamos que coja color antes de agregar la carne para que de un hervor.
8. Si optamos por no pasar la salsa entonces me decantaría por poner la pimienta negra en grano y picar la verduras de forma regular para que la salsa quede mas ligada; un poco mas laborioso pero el pequeño esfuerzo merece la pena y el plato queda mucho mas rico y presentable.
9. Freír las patatas aparte en dados pequeños y añadírselas a la carne en el momento de servir.

Elaboración Kuhn Rikon (Duromatic):

1. Procedemos igual que en FC y una vez tapada la olla, ponemos el fuego al máximo hasta el primer anillo rojo, bajamos la temperatura a la mitad y cuando suba al segundo anillo rojo lo dejaremos unos 10-12 minutos.
2. Retiramos del fuego y dejamos despresurizar.



[www. TratadeCocinaR.blogspot.com](http://www.TratadeCocinaR.blogspot.com)

Ternera estofada "de toda la vida"

3. Sacamos la carne y añadimos en la misma olla la nuez de mantequilla y la harina-maizena, rehogamos unos minutos y pasamos con la batidora dejando unos minutos a fuego fuerte para que la salsa coja color.

Elaboración Tradicional:

1. La preparación de la carne y las verduras es la misma que en los casos anteriores.
2. Doraremos en sartén la carne y pondremos a cocer a fuego suave.
3. El tiempo de cocción se alarga considerablemente (puede ser mas del doble) dependiendo de la pieza de carne elegida, así que tendremos que vigilar de forma especial la evaporación de líquidos.

Es preferible no poner mas tiempo y comprobar con un tenedor si la carne va soltando a que nos pasemos y quede deshecha.

No da ningún problema si en la FC la dejamos programada... si reposa un poco la carne estará mas asentada y cuando lleguemos a casa solo tendremos que pasar la salsa.

Creo que este tipo de preparaciones - me refiero a los estofados y guisos- quedan mejor en la olla ya que conseguimos controlar de forma mas exacta los líquidos que añadimos.

Congela muy bien.



[www. TratadeCocinaR.blogspot.com](http://www.TratadeCocinaR.blogspot.com)