

ESTOFADO DE TERNERA en Crock Pot



Después de superar un mes complicado de mucho trabajo, por fin os vuelvo a publicar una receta.

A pesar de no haber publicado, he cocinado mucho, y especialmente con mi nueva ayudante, una olla de cocción lenta, en concreto mi Crock Pot de 4.7 l. Con ella he recuperado platos de 'chup chup' de los que apetecen mucho en épocas de frío, y recordando aquellos platos que mi madre preparaba para toda la familia.

Nunca creí que una olla de cocción lenta, me pudiera solventar tantos platos y que me ahorrara tanto tiempo. La verdad es que parece imposible unir estas palabras cocción lenta / ahorro de tiempo, pues os puedo asegurar que así ha sido. Os explico el porqué, al tratarse de cocciones lentas, y en la que la mayoría de los platos añades los ingredientes en la olla y te olvidas de ellos, de remover, de controlar, es decir de estar pendientes de ellos, los puedes hacer en horas que tú puedes estar haciendo otras cosas, mientras lees un libro, mientras vas a pasear, mientras duermes, y así podría seguir y seguir.

También ahorras en limpieza, en salpicaduras de tu encimera, en la facilidad con que se limpia la olla, y no podemos olvidar el ahorro energético, ya que al tratarse de un aparato de bajo consumo, dejas de cocinar tanto en la vitrocerámica y en el horno, que son elementos de altos consumos.

A partir de ahora os iré enseñando poco a poco mis recetas y explicando las bondades de esta nueva olla.

Hoy os presento un estofado de ternera con cerveza negra, es un plato sencillo, pero que os soluciona una comida, y además ideal para comer una vez reposado al día siguiente.

Ingredientes (4 personas)

- 800 gr de ternera para estofado (yo he utilizado añojo)
- 1 trozo de calabaza
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria



]

- 1 cebolla grande
- 1 lata de cerveza negra
- 4 cucharadas de mostaza de Dijón
- Unos granos de pimienta negra
- 1 ramita de tomillo fresco (a ser posible)
- Harina y sal

Preparación:

En primer lugar vamos a salpimentar ligeramente la carne, a continuación la mezclaremos con la mostaza de Dijon, hasta que esté bien embadurnada, dejamos reposar unos 5 minutos.



En una sartén, saltearemos nuestros trozos/tacos de ternera, con el objetivo de sellar la carne y darle el toque dorado.



Una vez dorada, la ponemos directamente en nuestra olla, y a continuación colocaremos encima las verduras (Calabaza, zanahoria, apio y cebolla) que habremos cortado en cuadraditos. Añadimos los granos de pimienta la ramita de tomillo, y regamos con la cerveza negra.





Tapamos la olla, y ponemos a cocción, con temperatura baja y durante 5 horas.



Y ya sólo queda esperar, os olvidáis de la olla, y a otros menesteres, pasado el tiempo, o encontraréis con un plato listo para comer.



Si desconocíais este tipo de cocción os animo a probar, yo estoy encantada y ya pensando en adquirir una nueva de otro tamaño. La que tengo ahora, para una familia de 4-5 personas es ideal, y su precio es totalmente accesible para cualquier bolsillo.

Os dejo el link directo para comprar esta maravilla de olla, por si os interesa . Hace poco que trabajo con enlaces afiliados de Amazon, y me encantaría ayudaros con vuestras compras.