



ESTOFADO de ternera

Ingredientes:



1 kg de ternera para estofar



200 g de zanahoria



400 ml de caldo de ternera o de verduras



2 hojas de laurel



2 c. s. de aceite de oliva



100 ml de vino blanco



3 cebollas



3 c. s. de harina



Opcional: 100 g de nata



Sal, pimienta recién molida

Preparación:

- Pele la cebolla y la zanahoria y córtelas en dados. Corte la carne en trozos de unos 3 cm, condiméntelos con sal y pimienta y rebócelos en harina.

- Añada el aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 15 minutos. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.

- Eche los trozos de carne en la olla del AutoCook y sofríalos **con la tapa abierta** en dos raciones durante menos de 5 minutos cada una hasta que estén ligeramente dorados.

- Una vez que la segunda ración esté lista, vuelva a echar la primera en la olla del AutoCook. Agregue la cebolla y la zanahoria y rehogue todo brevemente hasta que suene la señal.

- Después, agregue vino blanco para desglasar. Eche el caldo y añada las hojas de laurel. **Cierre la tapa**. Ajuste 60 minutos en el temporizador para **la fase 2**. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: utilice sólo 200 ml de caldo. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 25 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. El tiempo de cocción puede variar en función de la carne elegida. Si es necesario, aumente los tiempos.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Incorpore la nata si así lo desea y sazone con sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 546 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 75 min.

AutoCook Pro - 40 min.

Consejo de Bosch:

Queda muy bien con arroz o patatas hervidas con sal. Si desea espesar el plato al modo tradicional con una salsa más cremosa, añada primero sólo 150 ml de nata. Después, bata 2 yemas de huevo con 50 ml de nata y una vez terminada la cocción, cuando ya se haya apagado el AutoCook, mézclelo todo con el plato caliente (después no deje que siga cocinando ni lo mantenga caliente).