

Recetario Chef Esteban & Amigos



* RAGÚ DE CARNE CON ZANAHORIA

El ragú (del francés ragoût) es un guiso que consiste en guisar trozos de carne y verduras en sus propios jugos junto con una salsa. una delicia.

Ingredientes:

500 Gr o 1 Kg de carne (blanda y sin mucha grasa).

400 ml de vino blanco (opcional).

3 ramas de apio.

1 cebolla mediana (la cebolla morada cambia un poco el sabor).

2 zanahorias grandes.

Aceite.

5 tomates rojos.

2 hojas de laurel.

1 cucharadita de oregano.

Pimienta negra.

Sal y pimienta.

Preparación:

Lavar y cortar la cebolla, las ramas de apio y las zanahorias, peladas previamente.

Cocinar los tomates en agua con sal unos 10 minutos, luego usar la licuadora y licuarlos, reservar.

Cocinar en una olla con aceite suficiente la cebolla, el apio, las zanahorias y las hojas de laurel unos 10 min aproximadamente.

Agregar la carne cortada en cubos grandes y la pasta de tomate y el orégano. Agregar el vino (opcional).

Salar y pimientar a gusto.

Al llegar el 1er hervor, bajar la candela a fuego lento con la olla tapada durante 1 hora mas o menos, revolviendo de vez en cuando.

Destapar y seguir cocinando 30 min más. Si la salsa está muy espesa, agregar un poco de agua.

La carne debe estar tierna. Sacar las hojas de laurel y rectificar sal y pimienta.

Puede acompañarlo con arroz blanco.

Buen provecho!

Enlace Receta:

<https://chef.viserproject.com/index.php?go=receta/116/rag-de-carne-con-zanahoria>