

BOEUF BOURGUIGNON

Ingredients per a 4 persones (850 calories per ració)

1 kg. de carn de vedella (llata, conill o filet de pobre), tallada a trossos d'uns 70 gr.

200 gr. de cansalada fumada tallada a trossets

Una ceba gran, dos pastanagues i dos branques d'api, a trossos grossos.

100 gr. de salsa de tomata, dos grans d'all, una fulla de llorer, una branca de farigola i una cullerada sopera de farina.

Mig litre de vi negre i mig litre de brou de pollastre o carn (tetrabrik).

16 patates de platillo i 16 xampinyons.

En una cassola fregiu en oli abundant els trossets de cansalada fins que agafin una mica de color i reserveu-los. En el mateix oli fregiu els talls de carn, salpebrats, un parell de minuts per cara per tal de segellar-los i reserveu-los també. Poseu ara a la cassola els trossos de ceba, pastanaga, l'api i els grans d'all, i deixeu-los coure 10 minuts a foc mitjà fins que s'estovin. Afegiu la cullerada de farina remonent bé per tal que no faci grumolls i retorneu la carn a la cassola afegint-hi la salsa de tomata, el llorer, la farigola, el vi i el brou (el líquid ha de cobrir la carn completament). Quan arrenqui el bull, enforneu la cassola tapada, a 150 graus durant tres hores.

Acabada la cocció reserveu la carn i passeu tota la salsa pel pímer fins que quedi ben fina.

En una cassola tapada i a foc lent, feu coure les patates amb l'ajuda d'una mica d'oli, sal, un parell de cullerades de la salsa i una mica de brou. Heu de coure també a part els xampinyons amb una mica d'oli i sal.

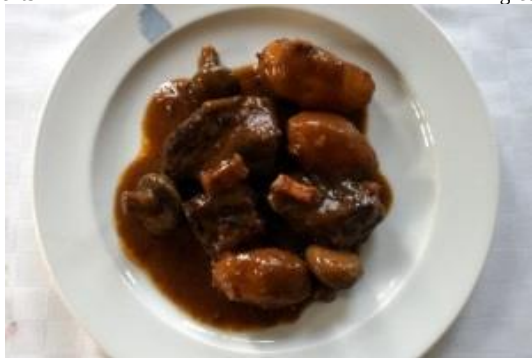
Torneu a la cassola, la carn, les patates, la cansalada i els xampinyons; afegiu-hi la salsa i deixeu que cogui tot junt cinc minuts més.



Ingredients 1



Ingredients 2



Boeuf bourgignon