

BOU AL VI NEGRE

Ingredients per a 4 persones (800 calories per ració)

1 kg de llata de vedella o bou, tallada a trossos d'entre 50 i 100 grams.

Un tronxo d'api, una pastanaga i mig porro

30 cl. de vi negre i 50 cl. de brou de carn (tetrabrik)

Farina, oli d'oliva, greix de porc, sal, pebre negre i dues fulles de llorer

300 gr. de xampinyons

300 gr. de cebetes

12 patates petites

Fregir en una barreja abundant, d'oli i greix de porc al 50%, els talls de carn, per tal de segellar-los. Reservar i en el mateix oli, sofregir la pastanaga, l'api i el mig porro fins que quedin tous. Afegir-hi una cullerada sopera de farina i les fulles de llorer; tornar la carn a la cassola i abocar-hi el vi i el brou. La cocció es fa al forn a 180°, durant dos hores i mitja i amb la cassola tapada. Un cop acabada la cocció se separa la salsa, que es passa pel "xino". En aquesta salsa es couen les patates i les cebes. Un cop cuites s'hi afegeix els xampinyons, que s'han cuit a part amb una mica d'oli, s'adjunta la carn, i tot plegat ja es pot tornar a escalfar al forn.



Ingredients



Bou al vi negre