

CUA DE BOU AMB VERDURES

Ingredients Per a 4 persones (525 calories per ració)

Una cua de bou o vedella
200 gr de cebetes de platillo
200 gr de pebrotets de guernica (com els de padron però dolços)
200 gr de pastanaga tallada a trossos
200 gr de bolets (xaminyons i shitake)
200 gr de patata monalissa tallada a trossos
200 gr de ceba tallada finament
50 gr d'all picolat
50 gr de pastanaga ratllada
50 gr de salsa de tomata
15 cl de vi blanc, 8 cl de brandy, 25 cl de brou de pollastre (tetrabrik).
Oli d'oliva, sal, pebre negre, una fulla de llorer, una branca de farigola i pebre vermell dolç

En una cassola fregiu els talls de cua salpebrats per tal de segellar-los. Reserveu. En el mateix oli feu un sofregit amb la ceba, la pastanaga ratllada i l'all. Quan estigui ben confitat afegiu la salsa de tomata, el pebre vermell i reserveu.

Col·loqueu la cua, el sofregit, el vi blanc, el brandy, la farigola, el llorer i el brou dintre d'una olla a pressió i deixeu-ho coure durant una hora i mitja. Reserveu els talls de cua, separeu, la farigola i el llorer i passeu pel pímer la resta d'ingredients de la salsa de cocció. Passeu aquesta salsa a una cassola i feu-hi coure la pastanaga, la patata, els pebrotets i la ceba de platillo. Un cop cuits afegiu a la cassola la cua de bou i els bolets que haureu cuït a part en una paella amb una mica d'oli i sal; que cogui tot junt 5 minuts més. El guisat a de ser molt sucós i si convé podeu afegir en la darrera cocció una mica més de brou.



Ingredients 1



Ingredients 2



Cua de bou amb verdures