

Estofado de Ragout de Toro

Muchas veces en las fiestas de los pueblos son típicos los guisos de carne de toro y mayoritariamente suelen llevar un exceso de grasas. He aquí un guiso de toro que puede contentar a los paladares más exigentes y al mismo tiempo a mantener la línea. Aunque la carne de toro es más grasa que la ternera, ésta la podemos reducir retirando toda la grasa visible y eligiendo morcillo en lugar de falda, cuello o costilla que son partes mucho más grasas. Este guiso es válido para cualquier carne roja (ternera, caballo, solomillo de cerdo,... en estos casos acortando los tiempos, pues son carnes más tiernas)



INGREDIENTES:

- 1kg Morcillo de toro
- ½ L vino tinto
- 3-4 Hojas laurel
- 4-6 Clavos de olor
- 2 Dientes de ajo
- 6 Zanahorias
- 2 Cebollas
- ½ Cucharadita de pimienta negra molida
- 1 Pimiento rojo mediano (150-200g)
- 1 Tomate grande (300g)

6

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Poner a macerar la carne durante 24h en la nevera con un adobo hecho con el vino, laurel, clavo, pimienta, ajos cortados, 1 zanahoria pelada y cortada a rodajas y ½ cebolla pelada y cortada a trozos grandes. El adobo facilitará que la carne quede tierna y sabrosa.
2. Pelar y cortar a trozos grandes la cebolla, las zanahorias. Trocear también el pimiento. Rehogar con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando empiece a coger color añadir el tomate rallado y dar unas vueltas hasta que se haga.
3. Agregar la carne de toro escurrida (desechar el vino para no aportar más calorías al plato) pero con las hortalizas y especias del adobo. Terminar de cubrir la carne con agua hasta un par de dedos por arriba de esta. Llevar a ebullición.
4. Cocinar a fuego lento durante 2 horas y ½ o hasta que la carne esté tierna. Añadiendo agua fría en caso necesario (esto hará que la carne se ablande más rápido).
5. Una vez la carne esté hecha, retirarla de la salsa y algunas rodajas de zanahoria. Triturar la salsa (de esta forma quedará espesa la salsa) y volver a introducir la carne y zanahoria que habíamos retirado. Rectificar de sal.
6. Servir caliente, espolvoreado un poco de perejil fresco.