

Guiso de Ternera a la mostaza

La salsa Worcester o también llamada salsa Perrins es un condimento líquido fermentado que se usa mucho en la cocina inglesa en platos de carne de res como potenciador del sabor, algunos de sus ingredientes son: salsa de soja, tamarindo, anchoas, cebolla, ... junto a la mostaza, es el alma de este plato.

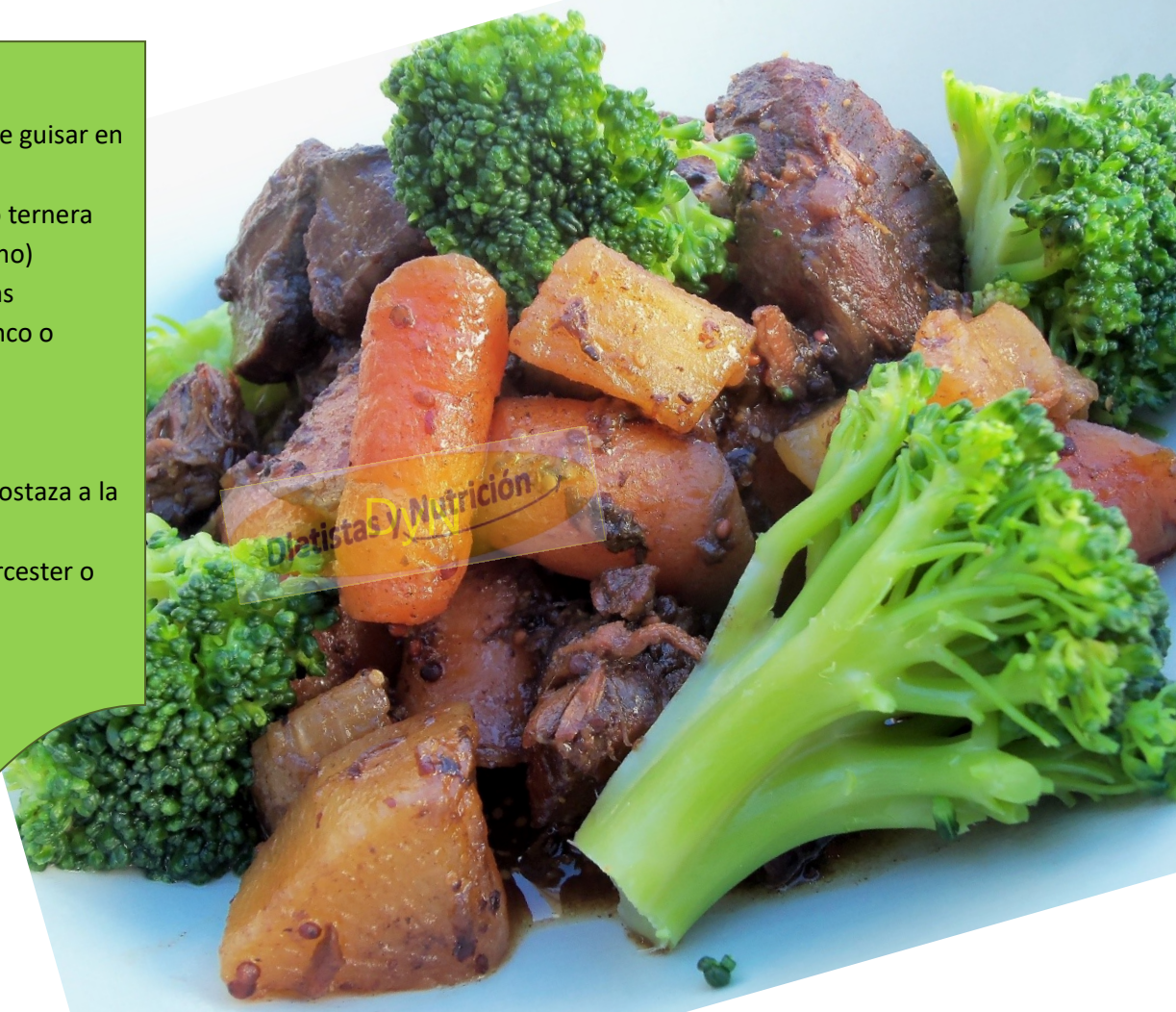
No añadir sal durante la elaboración del plato, es mejor rectificar al final, pues tanto la mostaza como la salsa Perrins tienen sal.

INGREDIENTES:

- 600g Ternera de guisar en tacos
- 1 Hueso blanco ternera (rodilla o tuétano)
- 300g Zanahorias
- 300g Nabo blanco o chirivía
- 500g Brécol
- 2 Cebollas
- 1 Cucharada Mostaza a la antigua
- 60ml Salsa Worcester o salsa Perrins

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner la carne en una olla, junto con el hueso (no es necesario poner aceite), dejar que se dore.
2. Pelar y cortar las zanahorias, cebollas y nabos en trozos grandes de 4-5 cm (si las zanahorias son frescas y tiernas no es necesario pelarlas).
3. Adicionar las hortalizas (excepto el brécol) a la olla junto la carne, la cucharada sopera de mostaza, la salsa Worcester y cubrir un par de dedos por encima con agua.
4. Cocer a fuego lento 2h (o en el horno 4h a 160°C) hasta que esté tierno y se haya consumido casi todo el líquido.
5. Adicionar el brécol en ramilletes pequeños y cocinar tapado 5 minutos más. Rectificar el sazónamiento en caso necesario.