



Comensales 3-4

T. preparación: 65 min

T. dedicación: 25 min

¿Qué necesitamos?

- 1,2 kg de carne de aguja de ternera con hueso
- 2 dientes de ajo
- 2-3 zanahorias
- 2 cebollas
- 150 grs. de panceta o bacon ahumado
- 2 pimientos, 2 tomates
- 250 grs. de guisantes
- Perejil, Sal, aceite de oliva
- 1/2 vaso de vino blanco(100 ml)

Sugerencia para dietas

- Esta receta para 3-4 comensales podemos adaptarla fácilmente para personas que tengan que seguir cualquier tipo de dieta eliminando la sal y quitando al bacon o panceta su parte más grasa. La carne cogerá el punto de sal que tiene el bacon o panceta y con todos los demás ingredientes que lleva de acompañamiento disfrutaremos sin duda de una sana y sabrosa receta.
- Podemos acompañarla de unas patatas cocidas a las que añadiremos cuando estén hechas un chorro de aceite con perejil picado finamente.
- Siguiendo estos consejos cualquier persona que esté a dieta puede probar esta receta, sea de colesterol, control de peso, por problemas del corazón, tensión arterial, etc.

Preparación:

- Picamos ajos y cebollas en tacos finos, las zanahorias en discos de 1/2 cm de ancho, los pimientos en tiras, los tomates en discos y el perejil finamente.
- Sofreímos en aceite de oliva el ajo, la cebolla. Añadimos la zanahoria y una tira de pimiento cortada en tacos finos cocinando todo unos 5 minutos.
- Añadimos los guisantes y el vino y cocinamos hasta que se evapore, extendiéndolo después en el fondo de una fuente.
- Cortamos la carne en 3 ó 4 partes y hacemos unos cortes donde introduciremos el bacon o panceta que hemos cortado antes en bastoncillos de 1 cm de grosor. A continuación pasamos los trozos de carne por la sartén a fuego alto para dorarla un par de minutos por cada lado y la colocamos en la bandeja sobre nuestro sofrito.
- Marcamos el resto de la panceta o bacon y se la repartimos por encima. Espolvoreamos el perejil picado sobre todo, un poco de sal sobre la carne, extendemos los discos de tomate y finalmente las tiras de pimiento. Un chorro de aceite por todo, unas arenas de sal y al horno.
- Horneamos a 200º durante 40 minutos. Apagamos y dejamos reposar con la puerta cerrada otros 5 min.