

Jarrete de ternera estofado al vino



Ingredientes

- 1 kilo de jarrete de ternera
- 3 patatas
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- Medio litro de vino tinto: Mencía, Ribeiro, Rioja, Ribera del Duero...
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Dedicación: 30 minutos

Cocción: 1 hora + 45 minutos

Cantidad : 4 raciones / personas



1 Lavamos y secamos muy bien la **carne**. Quitamos las partes de piel o grasa y cortamos en trozos grandes. Picamos en tacos finos la **cebolla**, los **pimientos** y cortamos en discos las **zanahorias**.

2 Ponemos a calentar a fuego alto una sartén con un chorro de aceite de oliva y cuando este caliente añadimos la carne. No llenaremos la sartén pondremos la carne con pocos trozos para que se cocine mejor. Este proceso se llama "**sellar**" la **carne y se hace para que conserve todos sus jugos por el interior y así quede más blandita**. Se sella cada uno de los lados, dándole vuelta sólo cuando la carne no se "agarre" al fondo de la sartén. En el momento en que la carne se suelta ya está lista para dar la vuelta. Una vez que sellemos bien todos los trozos, los pasamos a una cazuela grande, donde vamos a cocinar la carne. Añadimos una pizca de sal sobre la carne cocinada y hacemos lo mismo con la otra tanda de carne.

3 Una vez que tengamos sellada la carne, añadimos un buen chorro de aceite de oliva y **sofreímos los vegetales, todos a la vez**. Cocinaremos a fuego medio para que se pochén, dándoles la vuelta de vez en cuando para que se cocinen por igual. Una vez que comience a transparentar la cebolla, retiramos y vertemos en la cazuela. Añadimos el vino, 100 ml de agua, pimienta y punto de sal. Tapamos y esperamos a que comience a hervir.

4 En cuanto empiece a hervir, bajamos a fuego lento, tapamos y **dejamos que se cocine una hora y 45 minutos**, o hasta que la carne esté blanda. Cuando lleve una hora le damos una vuelta y probamos la salsa para ver si está bien de sal y si es necesario rectificamos. Tapamos y seguimos cocinando a fuego lento.

5 En este caso para la **guarnición** preparamos unas patatas fritas. Cuando falte una media hora para que termine la carne, pelamos y cortamos las patatas en trozos grandes, en forma de triangular. Secamos y ponemos a calentar a fuego alto una sartén con abundante aceite de oliva. Cuando esté caliente añadimos las patatas, en la cantidad justa para que cubra la base de la sartén, sin que monten unas encima de las otras. Cocinaremos a fuego medio alto y le iremos dando la vuelta de vez en cuando para que no se tuesten antes de cocinarse por dentro. Si vemos que se tuestan demasiado rápido bajaremos el fuego. Una vez fritas las retiramos a un plato en el que hemos puesto papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Espolvoreamos una pizca de sal fino y continuamos friendo el resto de las patatas.

6 Montaje del plato: Una vez cocinada la carne y comprobado que esté tierna, podemos servirla acompañada de la salsa que queda en la cazuela. Si deseamos una salsa más fina, trituraremos o pasaremos por un chino la salsa y la verteremos en una salsera. Serviremos la carne acompañada de las patatas y la salsa, para que cada comensal eche la que guste y disfrute de este delicioso plato.