



Ternera a la "coreana"

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de filetes de ternera de ajojo, 6 zanahorias, 4 patatas, 1 cebolla mediana, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 300g de judias verdes, 2 latas de champiñón laminado, 2 vasos de vino de jerez, 1 pastilla de caldo, aceite de oliva, agua, sal, unas hebras de azafrán y pimienta molida.

Preparación: Salpimentamos los filetes, en una olla ponemos un poco de aceite y pasamos los filetes vuelta y vuelta dorándolos un poco, se sacan y se reservan.

Troceamos las verduras (patatas, zanahorias y judías) en dados pequeños. En la olla que doramos los filetes se añade la verdura junto a los ajos enteros, la cebolla hecha juliana fina, el tomate entero sin piel y sin semillas, los dos vasos de vino, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, la pastilla de caldo y las hebras de azafrán, se rehoga todo durante 15 minutos a fuego medio bajo. Cuando la verdura ya está en su punto se incorporan los filetes en el fondo de la olla junto con la verdura, se añade el agua sin llegar a cubrir del todo la ternera, se tapa la olla, dejamos 40 ó 50 minutos a fuego medio y ¡¡listo para servir!!.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Autora de la receta: Gema Castillo Quesada

Supermercado masymas 45 - Los Villares