

ternera bourguignon

Ingredientes

Para 4 personas
800 g de ternera para bourguignon (ternera “para cocer a fuego lento”, carrillada de ternera, etc.) desmenuzada
un poco de aceite
3 zanahorias
2 cebollas
4 champiñones
2 dientes de ajo (opcional)
40 g de harina o maicena
100 gramos de tocino
30 cl de caldo de verduras (elaborado con 1 pastilla de caldo disuelta en agua caliente)
250 mililitros de vino tinto
perejil
1 bouquet garni (laurel, tomillo, etc.)

Preparación

Esta receta tradicional requiere un tiempo de cocción prolongado. Cuanto más tiempo se cocine a fuego lento la carne, mejor quedará. La ternera bourguignon también estará muy buena recalentada al día siguiente.

1. Si es posible, el día anterior, marinar en vino la carne con el bouquet garni.
2. El mismo día, pelar las zanahorias y las cebollas, cortarlas en rodajas (lo suficientemente gruesas para las zanahorias, 3-4 mm) y dorarlas en aceite en una cazuela.
3. Agrega el tocino y el ajo picado.
4. Retiramos las verduras y el tocino de la cazuela y reservamos.
5. Con una espumadera, retira la carne de su adobo y dórala en la cazuela. Cuando la carne esté bien dorada añadir la harina y distribuir bien sin dejar de remover.
6. Luego añade las verduras, el caldo y el vino a la cazuela con el bouquet garni.
7. Agrega sal y pimienta y cocina a fuego lento durante 3 horas.
8. A continuación añadimos las setas lavadas, descascaradas y cortadas en tiras. Dejar cocer otros 30 minutos.

La salsa debe quedar espesa pero no espesa. En caso contrario, añade un poco de agua.

Acompañamiento

Servido con patatas al vapor o tallarines.