



RECETAS SALUDABLES

Ternera en salsa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de ternera para guiso
- 1-2 diente de ajo
- 1/2 vaso vino blanco
- 1/4 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 zanahoria
- 1 Cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva, sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar las verduras.
2. Trocear la carne.
3. Cubrir la base de la olla con aceite de oliva y calentar.
4. Añadir la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento y dejar pochar.
5. Añadir la zanahoria y la carne y rehogar unos minutos. Agregar el vino y dejar cocer 5 minutos. Echar agua hasta cubrir la mezcla y sazonar al gusto.
6. En olla expres, cerrarla y cocinar más o menos 15 min desde que alcance la presión.
7. En olla tradicional, cocinar a fuego medio 1 hora y pasado este tiempo, continuar con la olla destapada 45 minutos más.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,22 €