

thermomix

Estofado de cerdo con Menestra de verduras



TM-31

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Kcal/Ración 368,7

- 300 g de cebolla a cuartos
- 1 diente de ajo
- 70 g de aceite de oliva virgen extra (yo le puse 50 g)
- 800 g de magro de cerdo cortado en trozos
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 cucharada de harina (para espolvorear la carne)
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 100 g vino tinto
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo de olor
- 200 g de agua
- 500 g de menestra de verduras congeladas

PREPARACION:

- Pon en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite. Trocea 3 seg vel 5 y sofríe 10 min Varoma vel 1. Mientras tanto, espolvorea la carne con sal, pimienta y una cucharada de harina.
- Añada la carne y el tomate concentrado y rehoga 5 min. Varoma Giro Inverso Vel 1.
- Agrega el vino y programa 1 min Varoma Giro Inverso vel 1 sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.
- Incorpora 1 cucharadita colmada de sal, 1 pellizco de pimienta, laurel, el clavo y el agua y programa 35 min 100º Giro Inverso vel cuchara.
- Añade la menestra y programa 20 min 100º Giro Inverso vel cuchara.
- Vierte en una fuente y sirve.

