

thermomix

Estofado de cerdo con alcachofas



TM-31

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Kcal/Ración 347

Tiempo de preparación 15 min

Total 1 hora y 10 min

- 300 g de cebolla cortada en cuartos
- 1 diente de ajo
- 70 g de aceite de oliva
- 1 cucharada rasa de harina
- 800 g de magro de cerdo cortado en trozos pequeños
- 130 g de zanahorias en rodajas gruesas
- 1 cucharadita colmada de sal
- 2 pellizcos de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo de olor
- 100 g de vino tinto
- 350 g de agua
- 250 g de alcachofas congeladas en cuartos

PREPARACION:

- Pon en el vaso la cebolla y el ajo. Trocea programando 5 seg Vel 5. Con la espátula baja las verduras hacia el fondo del vaso.
- Añade el aceite y programa 10 min Varoma Vel 1.
- Incorpora la carne ligeramente enharinada, las zanahorias, la sal, la pimienta, el laurel y el clavo. Programa 5 min 100º Vel cuchara. Cuando falte 1 minuto incorpora el vino al través del bocal de la tapa.
- Añade el agua y programa 35 min Varoma Giro inverso Vel cuchara.
- Agrega las alcachofas y programa 10 min 100º Giro inverso Vel cuchara.
- Comprueba el punto de cocción de la carne y alcachofas y si fuese necesario programa 5 min 100º Giro inverso Vel cuchara. Conviene dejar reposar antes de servir.

SUGERENCIA

Puedes aprovechar los 35 minutos de tiempo en temperatura Varoma para hacer patatas al vapor y servir las como guarnición.

