

[Carnes] Estofado de carne

Ingredientes

- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria
- Pimiento
- Tomate natural o triturado
- AOVE
- Romero
- Laurel
- Carne de conejo o de pollo
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Agua

Elaboración

1. Limpiar y **salpimentar** la carne (conejo o pollo): Traseros, muslitos...
2. **Sellar** la carne en una plancha con algo de **aceite**.
3. Picar y pochar la **cebolla** y el **ajo** en la olla a presión.
4. Añadir la **zanahoria** y el **pimiento**. Rehogar unos minutos.
5. Añadir la **carne**.
6. Añadir un vaso de **vino blanco**.
7. Añadir una pastilla de **avecrem**, una ramita de **romero** y una hoja de **laurel**.
8. Añadir el **tomate** cortado en trocitos y/o el triturado.
9. Dejar consumir algo el vino.
10. Añadir el **agua** caliente.
11. Tapar la olla a presión y programar **15 minutos** cuando ya suelte vapor.

From:

<https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - Euloxio wiki

Permanent link:

https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:carne_estofado

Last update: **2024/04/08 20:05**

