

## Receta de Magro De Ternera En Salsa

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy miércoles os dejo esta receta de magro de ternera en salsa, es un plato muy rico sobretodo si somos amantes de la carne guisada.

### Ingredientes

- Magro de ternera troceado (un kg o dos, según comensales)
- Cebollas (una o dos)
- Zanahorias (cuatro o cinco)
- Pimientos verdes (cuatro o cinco)
- Laurel (cinco o seis hojas)
- Ajos (cinco o seis dientes)
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimentón rojo
- Pimienta negra
- Tomate frito (un bote)
- Vino tinto (un vaso)

### Modo de Preparación

1. En la olla con aceite de oliva, refreír la carne con sal y un poco de pimentón y el laurel
2. Cuando esté bien refrita la carne, echar los pimientos verdes y la cebolla bien picados y luego echar las zanahorias peladas y partidas en rodajas
3. Añadir los ajos picados, el perejil y un poco de pimienta negra
4. Mezclar bien todo y cuando esté todo bien refrito, añadir el vaso de vino y dejar un rato que evapore
5. Echar el bote de tomate frito (no echarlo natural porque endurece la carne)
6. Añadir agua hasta cubrir la carne y cuando esté cocinando tapar la olla y mantener cocinando, con la pesa puesta, a fuego medio durante 45 minutos aproximadamente
7. Servir caliente acompañado de patatas fritas cortadas en cuadraditos