



## GUISADO DE CARNE CON PATATAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera
- 200 g de cebolla
- 200 g de zanahoria
- 800 g de patata
- 400 g de tomate
- 400 ml de caldo de carne
- 200 ml de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 g de hierbas aromáticas
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva

### LA PREPARACIÓN

- Salpimentar y añadir las especias a la carne cortada en trozos para guiso y reservar.
- Pelar y picar los ajos.
- Dorar la carne en una cazuela con aceite y los ajos. Retirar del fuego y reservar.
- En la misma cazuela, sofreír la cebolla picada a fuego lento.
- Pelar las patatas, las zanahorias y los tomates. Cortar las patatas y los tomates en dados y las zanahorias en rodajas. Incorporar a la cebolla.
- Remover.
- Añadir la carne con los ajos, el vaso de vino, el laurel y rectificar de sal.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 33.6 g	Grasas 42.3 g
Kcal 683	Proteínas 31.1 g

- Dejar a fuego medio unos minutos.  
Verter el caldo y guisar hasta que la carne esté tierna.