



GUISADO DE TERNERA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de ternera, falda
- 400 g de cebolla francesa
- 320 g de patata cocida
- 200 g de guisantes
- 200 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 100 ml de vino blanco
- caldo de carne
- pimienta
- sal
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Cortar la carne en trozos (o comprar carne troceada para guisos).
- Calentar el aceite en una olla y dorar la carne previamente sazonada. Añadir la cebolla picada muy fina y dejar que se dore.
- A continuación incorporar la zanahoria cortada en rodajas, los guisantes y las cebollas francesas. Verter un vaso de vino blanco y un vaso de caldo de carne. Tapar la olla y dejar a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
- Tapar la olla y dejar a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
- Freír las patatas cortadas en dados con abundante aceite caliente.
- Servir la carne con las verduras y



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 38.9 g	Grasas 18.1 g
Kcal 472	Proteínas 31.3 g

las patatas.