



RABO DE TORO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 360 g de rabo de toro
- 200 g de cebolla
- 75 g de zanahoria
- 200 ml de vino tinto
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Saleu els trossos de cua de bou i passeu-los lleugerament per farina. Daureu la carn en una cassola amb oli calent. Reserveu-la en una plata.
- En el mismo aceite, sofreír la cebolla finamente picada, el ajo laminado y la zanahoria pelada y cortada en rodajas.
- Cuando esté la verdura tierna, incorporar el rabo de toro a la cazuela, añadir el vino y cubrir con agua. Tapar y cocinar hasta que la carne quede tierna.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3.9 g	Grasas 22.7 g
Kcal 327	Proteínas 17.6 g