



# TERNERA MARINADA CON NARANJA Y LIMÓN

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera para guisar
- 2 unidades de naranja
- 1 unidad de limón
- 2 unidades de cebolla
- 2 unidades de zanahoria
- 1 unidad de ramillete de hierbas
- 200 ml de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de pimienta verde
- sal

## LA PREPARACIÓN

- Desgrasa la carne y córtala a dados de 2-3 cm. Sazónalos, colócalos en una bandeja honda y ponlos a marinar con el zumo de las naranjas y el limón, un vaso de vino, las cebollas y las zanahorias picadas pequeñas, la pimienta y las hierbas. Tapa la bandeja con papel aluminio y deja reposar 12 horas en la nevera.
- Escurre bien la carne y las verduras, y reserva el líquido. Calienta el aceite en una cazuela y dora la carne a fuego medio.
- Retira la ternera y , en el mismo aceite, rehoga las verduras durante 10 minutos. Agrega la carne y el



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.8 g	Grasas 18.6 g
Kcal 401	Proteínas 33.4 g

líquido reservado, y acaba de cubrir con el caldo. Lleva a ebullición, espuma bien durante los primeros minutos, tapa la cazuela y deja cocer 50 minutos a fuego bajo.

- Se puede servir tal cual, o pasando todo el contenido (salvo la carne y las hierbas) por la batidora y luego por el chino, hasta obtener una salsa con la que adornar la carne.