



ESTOFADO DE BUEY Y NABOS AL VINO TINTO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de carne de buey troceada para ragú
- 500 g de nabos redondos pequeños
- 40 g de aceite de oliva
- 2 unidades de chalota
- 6 unidades de cebollas francesas enanas
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de zanahoria
- 1 unidad de naranja
- 500 ml de vino tinto
- 20 ml de cointreau
- 2 unidades de clavos de enebro
- 3 g de pimentón
- pimienta negra en grano
- hojas de salvia
- laurel
- sal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 19.9 g	Grasas 19.9 g
Kcal 494	Proteínas 31.6 g

LA PREPARACIÓN

- Deja la carne marinando la noche anterior con el vino, las hierbas, las especias y los granos. Al día siguiente salpimiéntala y rebózala con la harina.
- Saltéala en una cazuela con aceite y flambea con el cointreau. Retira a un plato.
- Rehoga en la misma cazuela, las

chalotas picadas en cubitos y la zanahoria hasta que se doren ligeramente. Añade las cebollas peladas, los nabos enteros, las hierbas, la cáscara de naranja y la carne; incorpora el vino y un poco de agua y cocina tapada a fuego bajo durante 1 hora.

- Remueve la cazuela de vez en cuando y añade agua de ser necesario. Sirve en caliente.