



## ESTOFADO DE CERDO AL RON

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de carne magra de cerdo para guisar
- 120 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de nabo
- 50 ml de vino blanco
- 50 ml de ron negro
- 20 g de pasas
- 1 g de cúrcuma molida sin gluten
- 1 g de clavo
- 2 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 120 g de zanahoria
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Trocea la carne de cerdo en piezas de un bocado, retirando el posible exceso de grasa y salpimenta. Pica la cebolla dulce y los dientes de ajo. Pela la zanahoria y el nabo y trocea en piezas no muy grandes.
- Calienta un fondo de aceite de oliva virgen extra en una cazuela y dora la carne, removiendo bien durante unos pocos minutos. Retira y reserva. En el mismo aceite, cocina la cebolla con los dientes de ajo hasta que se transparente. Añade las verduras, cocina un par de minutos e incorpora la carne.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8 g	Grasas 20.9 g
Kcal 351	Proteínas 22.7 g

Sazona con las especias.

- Añade las pasas y riega con el vino blanco y el ron, subiendo la temperatura para que se evapore el alcohol. Cubre entonces con el caldo o agua, lleva a ebullición, baja la temperatura y tapa. Deja cocinar a fuego lento durante 1-2 horas, removiendo de vez en cuando y añadiendo más caldo o agua si hiciera falta.