

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Vitaminas del grupo B como la B12, zinc, hierro y proteínas completas.



Redondo de ternera



4 PERSONAS



5 HORAS



MEDIA-ALTA

Ingredientes

- 1 redondo de ternera de 1,5 kg
- Harina
- Unos granos de pimienta
- 3 zanahorias
- Sal
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- Tomillo
- 1 vaso de vino tinto
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Agua

Elaboración

1. Limpiamos la carne de ternera quitándole toda la grasa posible y sazónamos. La atamos (con hilo de bramante), la rebozamos en harina y la freímos en una sartén hasta que quede dorada.
2. En otra sartén ponemos una cebolla cortada en tiras, unos granos de pimienta, las hojas de laurel, las zanahorias y el tomillo. Echamos agua y el vaso de vino y dejamos hervir durante 4 horas removiéndolo con cierta frecuencia para evitar que se pegue y se cueza por igual.
3. Dejamos que se enfríe en su propia salsa. La pasamos por el pasapuré, excepto la zanahoria, que se sirve como guarnición.

Descripción nutricional

Plato rico en hierro y vitaminas del grupo B, sobre todo, la B12 (cianocobalamina).

Importante en los menús semanales de personas con anemia, embarazadas y deportistas.

Cómo combinarlo

Aunque la recete lleva vegetales, la podemos acompañar con una mayor cantidad de ellos al horno (pimientos, cebolla) y al mismo tiempo para respetar nuestro plato saludable, añadir unas patatas paja o unas patatas al horno.

Nota: elaborar la receta sin vino en caso de embarazadas y niños (a los 40 minutos de cocción todavía queda un 40 % del alcohol que hemos añadido), por lo cual el alcohol no se evapora.