

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Plato rico en grasa saturada, hierro hemo (fácil absorción), zinc, proteínas, niacina, vitamina B12, vitamina A, fibra y fructanos.



Rabo de toro estofado con vino Garnacha



4 PERSONAS



1 HORA (sin contar la cocción a fuego lento)



MEDIA-ALTA

Ingredientes

- 1 rabo de toro
- 1 cebolla de Fuentes
- 2 ajos
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal
- Romero
- Laurel
- Vino tinto de la D.O Calatayud

Elaboración

1. Cortamos el rabo de toro por las uniones de las vértebras, salpimentamos, enharinamos y freímos hasta dorar.
2. Mientras, preparamos una bresa de verdura compuesta por cebolla, puerro, ajo y zanahoria. Pochamos las verduras cortadas gruesas junto con el laurel y el romero. Cuando ya están muy pochadas y han cogido color, añadimos el vino tinto y dejamos reducir.
3. Añadimos el rabo de toro y cubrimos con agua; dejamos cocer a fuego lento durante 3 o 4 horas hasta que esté muy tierno. Emplatamos el rabo, salseamos con la salsa previamente colada y reducida.

Descripción nutricional

La carne de toro pertenece a las denominadas carnes rojas. Destaca por su contenido en proteínas semejante al de la carne de ternera, pero con un mayor aporte de colágeno, lo que rebaja un tanto su calidad.

Cómo combinarlo

Podemos acompañar esta receta con unas patatas al horno.