

Guiso suave de ternera



Ingredientes (para 4 raciones)

400 g de caldo de carne

400 g de carne de ternera para guisar cortada a dados pequeños

80 g de patata

80 g de zanahoria

90 g de cebolla

30 g de aceite de oliva virgen extra

8 g de almidón de maíz (Maizena®)

1 diente de ajo

2 c/s de salsa de soja

3 c/c de jengibre en polvo

Sal, pimienta.

Elaboración

1. En un bol, mezclar el jengibre con la salsa de soja, el almidón de maíz y la ternera. Dejar marinando durante 30 minutos en el frigorífico.
2. Mientras tanto; pelar, lavar y cortar en cubitos la patata y la zanahoria. Picar el ajo y la cebolla.
3. Calentar una olla a presión a fuego fuerte con la mitad del aceite. Añadir la ternera marinada y rehogar durante medio minuto. Retirar y reservar.
4. En la misma cazuela, a fuego suave, añadir la otra mitad del aceite y rehogar el ajo y la cebolla, durante 10 minutos.
5. Incorporar la patata, la zanahoria, el caldo y una hoja de laurel. Mezclar y tapar la olla.
6. Cocinar con la olla a presión durante 20-30 minutos.
7. Poner a punto de sal y pimienta. Servir.