

Estofat suau de vedella



Ingredients (per a 4 racions)

400 g de brou de carn

400 g de carn de vedella per guisar tallada a daus petits

80 g de patata

80 g de pastanaga

90 g de ceba

30 g d'oli d'oliva verge extra

8 g de midó de blat de moro (Maizena®)

1 gra d'all

2 c/s de salsa de soja

3 c/c de gingebre en pols

Sal, pebre

Elaboració

1. En un bol, barrejar el gingebre amb la salsa de soja, el midó de blat de moro i la vedella. Deixar marinar durant 30 minuts a la nevera.
2. Mentre tant, pelar, rentar i tallar a daus la patata i la pastanaga. Picar l'all i la ceba.
3. Escalfar una olla a pressió a foc fort amb la meitat de l'oli. Afegir la vedella marinada i sofregir durant mig minut. Retirar i reservar.
4. A la mateixa cassola, a foc suau, afegir l'altra meitat de l'oli i sofregir l'all i la ceba durant 10 minuts.
5. Afegir la patata, la pastanaga, el brou i una fulla de llorer. Barrejar-ho i tapar l'olla.
6. Coure a l'olla a pressió durant 20-30 minuts.
7. Rectificar de sal i pebre. Servir.