

JARRETÉ DE TERNERA A LA BUENA MUJER

Ingredientes:

- Jarrete de ternera
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Harina
- Zanahoria
- Cebolla
- Puerro
- Apio
- Laurel
- Ajo
- Perejil
- Brandy
- Vino blanco



Elaboración:

- Cortar el jarrete en filetes de 1,5 cm. aprox.
- Salpimentar, harinar y freír en sartén con aceite de oliva humeante, pasar a cacerola.
- Mientras habremos cortado las verduras en juliana gruesa, y las salteamos ligeramente en el mismo aceite de donde hemos sacado la carne.
- Las añadimos a la cacerola junto con unas hojas de laurel, y pasamos esta al fuego, incorporamos el brandy que estará caliente y flambeamos, cuando desaparece la llama ponemos un buen chorreón de vino blanco.
- Dejamos reducir el vino un poco y aumentamos con agua hasta que el conjunto esté bien cubierto. Tapamos la cacerola y esperamos que empiece a hervir a fuego vivo.
- Cuando está hirviendo, añadimos el ajo y perejil finamente picados, movemos la cacerola con movimientos de vaivén bajamos el fuego al mínimo y dejamos que hierva a fuego suave y tapada durante al menos 1 hora, mirando de vez en cuando.
- Si la hacemos en olla rápida que esté pitando entre 12 y 15 minutos según el grosor de los trozos de carne.

Nota:

- Esta es una receta básica, en la que se puede prescindir de algún ingrediente, o aumentar en otros, por ejemplo se puede enriquecer añadiendo unos champiñones o setas, se puede perfumar con romero, hierba buena etc.