

# Ternera en salsa de verduras paso a paso



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Flor Roja



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

La Ternera en salsa de verduras, es un plato que se puede preparar el día de antes, incluso diría, que está mucho mejor.

## Ingredientes para 6 personas :

- 1 kilo de carne de ternera cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 Calabacín
- 4 zanahorias
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- Harina
- Sal Aceite de oliva virgen extra

## Preparación:

### Paso 1

Lavamos y cortamos todas las verduras, reservamos. Enharinamos los trozos de carne y doramos a fuego fuerte en una cacerola con aceite de oliva virgen extra, sacamos la carne y reservamos en un plato. En el aceite que queda en la cacerola, cocinamos todas las verduras unos cinco minutos con un poco de sal, pasado este tiempo, incorporamos de nuevo la carne junto con el vino y el agua. Dejamos cocinar tapado, a fuego suave unos 45 minutos, o hasta que la carne esté tierna. Sacamos la carne, y trituramos muy bien todas las verduras, volvemos a meter la carne, cocinamos unos diez minutos y servimos.