

**Creador:** Paz **Recetizador:** sigo



**Tiempo:** + de 2 horas

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

Hay que cocinarla muy lentamente y se recomienda acompañar con el mismo vino con el que se cocinó.

**Descripción:**

**Ingredientes para 8 personas :**

- 2 kgs de Carrilleras de ternera
- 4 Cebollas
- 4 Zanahorias
- 2 Puerros
- 8 dientes de Ajo
- 2 vasos de Agua
- 1 botella de 3/4 de Vino tinto Marqués de Cáceres
- harina
- sal
- pimienta negra
- Romero picado
- Aceite de oliva Froiz

**Preparación:**

## Paso 1

Lavar las carrilleras con agua y ponerlas en remojo con medio vaso de vinagre durante 2 minutos. Escurrirlas y retirar la grasa y la telilla que la recubre.

## Paso 2

Salpimentarlas, enharinarlas y dorarlas en una sartén con abundante aceite . Reservarlas.

## Paso 3

Picar los ajos, las cebollas, las zanahorias y los puerros. En una olla dorar los ajos, a continuación añadir la

*cebolla y dejar que se haga un poco, luego incorporar las zanahorias y los puerros, sazonar y rehogar.*

#### **Paso 4**

*Cuando las verduras estén pochadas añadir la pimienta y el romero (al gusto), el agua y el vino tinto. Introducir la carne y cuando empieza a hervir, bajar el fuego al mínimo ( Tienen que hacerse muy lentamente ).*

#### **Paso 5**

*Cuando la carne este hecha, (se sabe que estan en su punto, cuando se atraviesen sin dificultad con un tenedor ) retirarla de la olla y triturar la salsa con la batidora. Servir un trozo de carne y salsearla. El acompañamiento puede ser diverso ( patatas, arroz, etc. )*