

Creador: hoycocinoyo.net



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 kilo de ternera para guisar

Preparación:

Paso 1

Ingredientes: 1 kg de ternera para guisar (en trozos) 2 cebollas grandes 100 gr de almendras 100 gr de pasas 1 pera 1 manzana 1 cucharada de Ras el Hanout Vino blanco aceite de oliva sal 2 patatas ramas de romero fresco

Preparación: 1,- Pelar las patatas. En una cazuela u olla pequeña verter aceite de oliva suave e introducir rodajas patata gruesas junto con las ramas de romero fresco. Poner al fuego mínimo durante al menos 20 minutos o hasta que estén tiernas. 2,- Mientras tanto, pelar las cebollas y cortarlas por la mitad y luego en rodajas de igual grosor que las patatas. Reservar. 3,- En una olla, y con un poco de aceite, marcamos la carne en trozos. Cuando tome color, añadir un poco de vino blanco, esperar a que se evapore el alcohol y añadimos agua hasta cubrir. Tapar y dejar cocer a fuego medio durante al menos 30 minutos o hasta que la carne esté tierna. Si tenemos una olla a presión, es más rápido. 4,- Cuando falten cinco minutos para terminar, añadir la cebolla y si hace falta un poco mas de agua. Tapar y esperar a que la cebolla esté tierna. 5,- Añadimos las almendras, las pasas y el Ras el Hanout. Tapar y dejar cocer 5 minutos. 6,- En una sartén con un poco de mantequilla, doramos las rodajas de pera y manzana descorazonadas por ambas partes. Reservar. 7,- Emplatamos de la siguiente manera: Ponemos las rodajas de patata primero, encima las rodajas de fruta y terminamos con los trozos de carne. Encima de ésta, unas rodajas de cebolla y algunas almendras y pasas. Decoramos con una ramita de romero fresco que hayamos reservado. notas: Podemos espesar la salsa de la olla de la carne con un poco de harina de maiz, pero antes habrá que colarla para eliminar impurezas. Ras el

Hanout es una mezcla de especias que se utiliza mucho en Marruecos. Se venden en las carnicerías marroquíes. Si no lo podemos conseguir, podemos utilizar las tradicionales mezclas para pinchitos "morunos", o si no, podemos hacer nosotros mismos la mezcla: -sal,cúrcuma,harina de maiz,curry,pimienta negra,comino,pimentón dulce,cilantro,jengibre,cardamomo y mostaza en grano.