

Suculento estofado de ternera a cocción lenta

Esta deliciosa receta para la que solo se necesita una olla es sorprendentemente fácil de hacer. En solo 20 minutos podrás preparar la carne y horas después la encontrarás lista para disfrutarla.



Rinde para: 6 a 8 porciones aproximadamente.

Tiempo: 20 minutos de preparación, toda la noche para la marinada y de 8 a 10 horas en el Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable.

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Cuello de ternera	1,5 kg (3,5 lb)	1580	56
Pimienta negra, recién molida	½ cucharadita	1,5	0,05
Sal	½ cucharadita	3	0,1
Hojas de laurel	2	0,4	0,02
Romero, ramitas frescas	3	9	0,32
Cebollas	2	140	5
Vino tinto fuerte	3 tazas	675	24
Zanahorias, grandes y en rodajas gruesas	4	500	18
Tallos de apio, en rodajas gruesas	4	50	1,8
Mantequilla	2 cucharadas	30	1
Aceite de oliva	2 cucharadas	28	1
Dientes de ajo, en rodajas finas	2	10	0,4

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor; tazón grande con tapa o cubierta, o bolsa plástica para marinar la carne toda la noche; olla alta de metal con tapa y asas cortas, con capacidad para 6 litros y de menos de 20 cm (8 pulgadas) de altura. Al tener una altura total de menos de 20 cm (8 pulgadas), la olla podrá entrar en el centro del Fermentador durante la cocción lenta.

Nota: También se pueden usar los modelos originales del Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable (FP-101 y FP-201). Configura el Fermentador a 49 °C (120 °F) y pon la olla directamente sobre su placa base. Sigue las instrucciones de la receta y mide la temperatura interna de la carne pasadas unas 6 horas. La temperatura interna de la carne debe ser de por lo menos 90 °C (195 °F) para que quede tierna.

Preparar la carne. Salpimienta la carne ligeramente por todos lados. Ponla en una bolsa plástica o tazón grandes junto con las cebollas, las hojas de laurel y el romero. Vierte el vino sobre la carne, cierra la bolsa o cubre el tazón y déjala marinar toda la noche.



Empezar. Retira la bandeja de agua y la rejilla del Fermentador. Selecciona el modo “Cocción Lenta”. Configura la temperatura a 90 °C (195 °F).

Preparar los vegetales. Después de que la carne haya marinado, corta las zanahorias, el apio y el ajo en rodajas. Echa la mantequilla y el aceite en la olla con una parte de los vegetales en rodajas. Pon la carne encima con toda la marinada y añade el resto de los vegetales.



Tapar y cocinar. Tapa la olla y ponla con cuidado en el centro del Fermentador. Luego, cierra la tapa del Fermentador y deja la carne cocinando de 8 a 10 horas. Pasadas unas 6 horas, mide la temperatura del interior de la carne con un termómetro y luego voltéala. Lo recomendado es una temperatura de 88 a 93 °C (190 a 200 °F) para que la carne quede tierna y jugosa.

Servir. Retira las hojas de laurel y las ramitas de romero. Licúa una parte del apio, las zanahorias y la cebolla con un poco del jugo del estofado hasta que quede un puré homogéneo. Con una cuchara, sirve un poco de esta salsa licuada en cada plato y sobre la carne.

Consejo: Con cuidado, pon la olla en el centro de la base del Fermentador y evita arrastrarla para no rayar la superficie de aluminio de la base. Los rayones no perjudican el funcionamiento del Fermentador, solo su estética. Poner una hoja de papel aluminio sobre la placa base del aparato también la protegerá de posibles derrames.