

# PRESA DE CERDO IBÉRICO ESTOFADA EN ROJO



La Abadía®  
IBÉRICOS  
- DESDE 1889 -



# PRESA DE CERDO IBÉRICO ESTOFADO EN ROJO

INGREDIENTES (6 comensales)	VALORES NUTRICIONALES*
1 kg de presa ibérica.	1.590 Kcal
350 gramos de cebollas dulces.	114 Kcal
3 cebolletas.	90 Kcal
150 zanahorias medianas.	300 Kcal
300 gramos de shitake.	40 Kcal
25 gramos de jengibre.	13 Kcal
1 dl de vino de jerez.	71 Kcal
½ dl de aceite de sésamo.	444 Kcal
2 dl de soja.	128 Kcal
½ cucharadita de pimienta negra recién molida.	0 Kcal
½ cucharadita de canela.	0 Kcal
C/s de cayena.	0 Kcal
C/s de anís estrellado recién molido.	13,25 Kcal
C/s de casia recién molida.	0 Kcal
C/s de sal.	0 Kcal

Total por comensal ..... 467,20 Kcal

## ELABORACIÓN

1. Trocear la carne en dados de unos 30 gramos.
2. Pelar las cebollas, lavar y cortar en brunoise (en dados pequeños).
3. Pelar las cebolletas y cortar en brunoise (en dados pequeños) y los tallos en rodajas.
4. Pelar las zanahorias, lavar y cortar en dados.
5. Limpiar el shiitake y cortar en láminas gruesas.
6. Pelar el jengibre y rallar.
7. En una cazuela, poner un poco de aceite de sésamo y sofreír bien la carne. Una vez dorada, agregar la cebolla y cuando empiece a caramelizar, poner el vino. Dejar reducir. Cubrir la carne con agua y cocer a fuego lento hasta que se reduzca el agua. A continuación, agregar las zanahorias, la cebolleta, la soja, el jengibre y las especias, y hervir a fuego suave. Cuando la carne este casi cocinada, añadir las setas, dejando cocer a fuego muy suave unos 15 minutos.

## TRUCOS:

Rojos es un término chino que se aplica a cualquier elaboración cocinada a fuego lento con salsa de soja. Lo ideal es utilizar un fondo de carne de cerdo y no utilizar agua.



**La Abadía**<sup>®</sup>  
IBÉRICOS  
- DESDE 1889 -

\*Información nutricional aproximada, extraída de la base de datos española de composición de alimentos.

Producto Certificado por Calicer PI/0462/10