



RABO DE TORO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 10/15 min 1h olla rápida

Ingredientes (4 personas)

Rabo de vaca: 1.200 g
Cebollas: 2
Zanahorias: 2
Pimiento verde: 1
Puerro: 1
Ajo: 2 dientes
Patatas: 2
Harina
Vino tinto: 200 ml
Salsa de tomate: 400 ml
Caldo de carne (o agua): ½ l
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
Clavos: 2
Laurel: 1 hoja
Perejil



Preparación

1. Calentar un poco de aceite en la olla rápida. Salpimentar los trozos de rabo, pasarlos por harina y freír hasta que estén dorados. Sacar de la olla y reservar.
2. Pelar las zanahorias, lavar y cortar en jardinera. Pelar las cebollas, cortar en dados. Quitar el tallo y semillas del pimiento, cortar en jardinera. Limpiar el puerro, cortar en rodajas finas. Pelar los ajos, picar en brunoise y añadirlos.
3. Agregar a la olla todas las verduras y sazonar. Rehogar durante 10-15 minutos a fuego medio.
4. Añadir la hoja de laurel y los clavos. Añadir el vino tinto (llevar a hervor un par de minutos para que se evapore el alcohol). Añadir entonces el caldo y la salsa de tomate. Mezclar bien, sazonar, cerrar la olla y cocinar el rabo durante 1 hora desde el momento en que suba o empiece a girar la válvula a fuego bajo.
5. Retirar el rabo y reservar. Retirar la hoja de laurel. Triturar la salsa en la olla con una batidora eléctrica. Volver a introducir el rabo y mantener caliente.
6. Pelar las patatas, trocear (cascándolas) y freír en una sartén con abundante aceite caliente. Escurrir en un plato cubierto con papel absorbente de cocina. Sazonar y espolvorear con un poco de perejil picado.

Notas

- Si se utiliza una cazuela convencional, a la hora de añadir los líquidos es recomendable agregar también 1/2 litro de agua para que el guiso no se seque durante la cocción.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Rabo de ternera	Carnes	01	02-12-2022	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.