



TERNERA GUISADA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 15 min 1h 45 min

Ingredientes

Carne de ternera para guisar: 750 gr (cortada en trozos de 3 x 3 x 4 cm).

Patatas: 500 gr.

Cebollas medianas: 2 unidades (grandes y picaditas).

Zanahorias medianas: 3 unidades (cortadas en cuadraditos).

Ajo: 3 dientes (picaditos).

Huevos duros: 3 unidades.

Guisantes cocidos: 1 lata grande.

Caldo de carne: 1 litro.

Vino blanco: 50 cc.

Aceite: 100 cc.

Harina: un plato (para enharinar).

Sal y pimienta: al gusto.

Agua: cantidad necesaria (para cubrir si falta caldo).



Preparación

1. Salpimentar los trozos de ternera y pasarlos por harina, sacudiendo el exceso.
2. Calentar 100 cc de aceite en una cazuela grande. Rehogar los trozos de carne hasta que alcancen un color dorado. Sacar y reservar en un bol.
3. En el mismo aceite, rehogar la cebolla, los ajos y las zanahorias durante 15 minutos hasta que las verduras estén blandas, mezclando cada 2 minutos.
4. Añadir los trozos de carne reservados a la cazuela y rehogar todo junto durante 5 minutos.
5. Verter el vino blanco y dejar reducir a fuego suave 5 minutos. Añadir el caldo de carne (y agua si fuera necesario) hasta cubrir bien todos los ingredientes.
6. Tapar la cazuela y dejar hervir a fuego medio durante 75 minutos. Mover de vez en cuando para evitar que se agarre.
7. Incorporar las patatas troceadas. Mezclar y comprobar el nivel del caldo (añadir agua si no las cubre). Cocer tapado 30 minutos más hasta que la patata esté tierna.
8. Añadir los guisantes escurridos, rectificar de sal y pasar a una cazuela de barro.
9. Picar las yemas de los huevos duros y trocear las claras. Añadir al guiso, dar un hervor de 2 minutos y servir.

Notas

- Se recomienda pedir al carnicero carne específica para guisar y repasar los trozos en casa para quitar restos de grasa o nervios.
- Si el aceite tiene demasiados residuos de harina tras dorar la carne, es mejor filtrarlo antes de hacer el sofrito.
- Es fundamental mover el guiso periódicamente durante la hora y cuarto de cocción para que no se pegue al fondo.
- Las patatas deben cortarse mediante el procedimiento de "cortar y cascar" para que suelten el almidón y espesen la salsa.
- Si se desea un caldo todavía más trabado, se pueden aplastar un par de trozos de patata cocida e integrarlos de nuevo en la salsa.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Ternera guisada	Carnes	01	19-04-2025	1 de 1

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.