

Carnes de Vacuno



- Asado de Buey
- Albóndigas con guisantes
- Callos
- Callos a la Andaluza
- Callos a la Catalana
- Callos a la Madrileña
- Carne Guisada
- Estofado a la Asturiana
- Estofado a la Catalana
- Estofado de Rabo de Vaca
- Fritada a la Riojana
- Guisado de Rabo con Habas

- Lengua
- Lengua en Salsa
- Morros
- Morros de ternera a la Asturiana
- Morros de Ternera
- Osobuco con Setas
- Pimientos Rellenos de Carne
- Rabo en salsa
- Rabo al Vino Tinto
- Ragout de Ternera
- Redondo Asado
- Riñones al Jerez
- Ternera Estofada
- Zancarrón a la Jardinera

 **Magefesa**®

CARNES DE VACUNO

La Olla MAGEFESA es ideal para preparaciones de platos a base de carnes de vacuno, por que éstas tardan mucho más tiempo en hacerse en ollas o cacerolas normales.

Guisados, estofados, etc. además de tardar mucho menos tiempo en hacerse, conservan todo su sabor nutritivo y natural de los alimentos.

A TENER EN CUANTA

- Los tiempos de cocción pueden variar ligeramente en función de la dureza de las carnes.

- Las recetas están preparadas para 4 personas.

- Las recetas de carne cocida en la Olla a Presión son muy variadas. Sin embargo, a ninguna le viene mal el acompañamiento de leguminosas. Desde las patatas fritas o salteadas hasta el arroz, pasando por zanahorias, nabos, ensaladas de verdura cocidas, etc.

CARNES DE VACA Y BUEY

De siempre, están consideradas como las carnes más sabrosas.

Por ejemplo, la carne de buey gallego es de tal calidad que puede compararse a las mejores que puedan encontrarse en otras latitudes.

Las carnes de buey y vaca precisan de mucho tiempo de asentamiento, ya que, por muy bueno que sea el ganado de donde proceda, toda carne de res recién sacrificada es dura, excepto el solomillo.

Por eso cuando queramos asar o estofar carne de vaca o buey, tenemos que estar seguros que lleva varios días muerta y fue conservada en cámaras frigoríficas por lo menos 8 días como mínimo.

CARNES DE TERNERA

Es la más solicitada, y por lo que se pagan más altos precios. Ahora bien, hay terneras y terneras.

Tenemos la ternera lechal, de carne blanca y poco sabor. Su carne es más tierna, pero también más insípida que las carnes de ternera más crecidas. Como las que tienen un año y ya empezaron a pastar.

CARNES DE VACUNO

Estas terneras dan unas carnes de óptima calidad, si bien precisan de mayor asentamiento que las de leche.

SABOR Y NUTRICIÓN

La carne es un alimento básico. No sólo tiene un sabor inigualable, sino que le acompañan altas propiedades nutricionales: proteína de alta calidad, hierro, vitaminas B y zinc. Una de las más apreciadas es la carne de vacuno, aunque con ella hay que tener cuidado por su alto contenido en grasas.

La carne de vacuno incluye ternera, vaca y buey. Existen algunas diferencias nutritivas, dependiendo del tipo del animal, su edad o la parte de la carne que vayamos a consumir. En este tipo de producto podemos diferenciar las carnes blancas y las carnes rojas, dependiendo de la edad del animal. La carne roja procede de animales adultos, como la vaca. Su sabor es mucho más fuerte y posee mayor cantidad de materia grasa y proteína.

Valor nutricional: Las carnes, pescados y huevos son los productos alimenticios que mayor cantidad de proteínas nos proporcionan. El consumo de carnes no sólo suministra gran cantidad de proteína imprescindible para el cuerpo, sino que ésta se acompaña de aminoácidos esenciales necesarios. El 20% de la carne es pura proteína. Estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneración de los tejidos. La grasa, la mayor parte de ella saturada, representa entre un 10 y un 20% de la carne, y el resto, es agua.

La carne de vacuno es menos grasa que la del cordero y el cerdo, y por eso, se le denomina 'carne magra', junto con la del pollo y el conejo. La carne magra contiene menos del 10% de la materia grasa. También es menos grasa y tiene más agua que la carne de ternera.



20 MINUTOS

ASADOS DE BUEY

INGREDIENTES

- 800 grs. de carne de buey en un trozo.
- 100 grs. de manteca de vaca
- 200 grs. de cebolla
- Pimienta
- Sal
- 1 vasito de agua

Ponemos la Olla MAGEFESA con la manteca al fuego y, cuando esté caliente, doramos completamente la carne en ella.

Añadimos la cebolla picada y los aromas, dejamos que se poche y le incorporamos el vasito de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Con lo que queda en la Olla, lo pasamos por el pasapurés MAGEFESA, y podemos hacer una salsa que acompañara muy bien a las tajadas que obtengamos del trozo carne.

12 MINUTOS

ALBONDIGAS CON GUI SANTES

INGREDIENTES

- 400 grs. de carne de ternera picada
- 150 grs. de carne de cerdo picada
- 200 grs. de guisantes
- 200 grs. de tomate
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Harina
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Pimentón y pimienta

Picamos los ajos y el perejil bien picaditos.

Mezclamos todo, la carne de ternera, la carne de cerdo, el ajo, el perejil, la pimienta y sazonomos

Una vez bien mezclado todo, hacemos unas bolitas con la carne, las pasamos por harina y huevo.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, cuando este bien caliente las freímos un poco y las apartamos.

En el mismo aceite doramos la cebolla, los tomates mondados y picados, un poco de pimentón, el vaso de vino blanco y los guisantes, sazonomos y rehogamos todo, una vez rehogado.

Añadimos las albóndigas y un decilitro de agua. Cerramos la Olla le damos la cocción indicada.

Dejamos descomprimir, abrimos y servimos bien caliente.

CALLOS

Son estupendos, tanto desde el punto de vista nutritivo como del gustativo y digestivo.

Quizá sus mayores inconvenientes sean la extremada limpieza que exigen y sus largos cocimientos.

Ahora, ya no existen tantos problemas para su preparación. Por una parte, las carnicerías los venden mucho más limpios que en otras épocas, lo que ahorra una ingrata labor en casa. De otra parte que la cocción, que antes llevaba largas horas, se han reducido a minutos con la Olla MAGEFESA. Además, sin pérdidas de sus valores nutritivos ni gustativos.

Aunque se compren limpios, deben tenerse una noche en agua fría, se sacan de esta y se ponen en otra agua, con vinagre a lo largo de una hora.

30 MINUTOS

CALLOS

INGREDIENTES

- 800 grs. de callos
- 1 litro de agua
- 30 grs. de sal
- Pimienta
- Laurel
- Clavillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 Vaso de vino blanco seco
- 1 rama de perejil
- 1 zanahoria
- Unas hojas verdes de puerro

Ponemos en la Olla agua en cantidad para cubrir ligeramente los callos que hemos limpiado.

En este agua se ponen zanahorias, la parte verde de los puerros, cebolla, ajo, perejil, pimienta, clavillo, laurel y sal, a razón de 30 grs. por litro.

Ponemos en el fuego la Olla, y cuando hierve, ponemos los callos y el vasito de vino.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos los callos y los troceamos al tamaño que nos guste.

Ya están listos para darles la preparación que nos guste.

30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 800 grs. de callos
- 200 grs. de garbanzos
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate
- Pimientos ñora
- 50 grs. de manteca
- Corteza de pan
- 1 diente de ajo
- 100 grs. de chorizo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 100 c.c. de aceite
- Nuez moscada
- Perejil
- Cominos
- Pimienta
- Sal

CALLOS A LA ANDALUZA

Una vez limpios los callos, los cocemos en la Olla como indicamos en la receta anterior.

Cocemos los garbanzos y el chorizo de la manera habitual y reservamos.

Los pimientos los mantendremos en agua caliente 15 minutos.

En la Olla, ponemos la manteca y el aceite, freímos la corteza de pan y la sacamos cuando este dorada. A continuación doramos las cebollas, el ajo y el perejil, el tomate pelado y sin pepitas.

En un morteruelo majamos, la corteza de pan, la nuez moscada, el clavillo, la pimienta, el perejil y los cominos.

Hecha la pasta, añadimos la carne de los pimientos, se aligera con un poco de caldo, agregamos todo la masa a la Olla.

Añadimos el vaso de vino blanco, dejamos hervir suavemente.

Troceamos los callos, los añadimos a la Olla, agregamos también los garbanzos y el chorizo cortado en rodajas, comprobamos el punto de sal y servimos muy calientes.

50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 600 grs. de callos
- 200 grs. patatas peladas
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- 100 grs. de manteca de cerdo
- 75 grs. de piñones
- Almendras tostadas
- 1 vaso de vino rancio
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Tomillo
- Laurel
- Azafrán
- Pimienta
- Nuez moscada
- Sal

CALLOS A LA CATALANA

Una vez cocidos los callos, según la forma explicada en la anterior receta de callos, se cortan en cuadrados, se reservan.

Ponemos en la Olla, la manteca y se dora suavemente en ella el ajo picado y la cebolla trinchada que gustemos. Le añadimos la sal, la pimienta, el tomate, el vino rancio y los demás aromas.

Incorporamos los callos reservados.

En un mortero, majamos los piñones, las almendras y el azafrán, hasta hacer una pasta, que se suavice con un poco del caldo que hicieron al cocerse.

Una vez hecha la pasta y suavizada le añadimos el laurel, el perejil y el tomillo.

Añadimos todo juntamente con las patatas, que las tendremos cocidas y cortadas en rodajas.

Este plato, como todos los de callos, se deben servir calientes

30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 600 grs. de callos hervidos
- 1 mano de cerdo
- 100 grs. de chorizo o longaniza
- 50 grs. de jamón picado
- 1 morcilla
- Laurel
- 1 vaso de vino blanco seco
- 200 grs. de cebolla
- 4 puerros (solo lo blanco)
- 200 grs. de zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. de puré de tomate
- Pimienta, clavo y pimentón
- 1 cucharada de harina
- 100 c.c. de aceite
- 100 grs, de manteca y sal

CALLOS A LA MADRILEÑA

Los callos, escaldados y limpios, junto con la pata de ternera, los ponemos en la Olla, con agua fría, a la que se ha añadido el vaso de vino blanco.

Añadimos la sal, el laurel, el clavo y la pimienta. Cerramos la Olla, contamos 15 minutos.

En una sartén, calentamos el aceite y la manteca, ponemos el jamón en trozos; cuando estén dorados, ponemos la cebolla picada, los ajos, los puerros y la zanahoria igualmente picados.

Añadimos la cuchara de harina y el pimentón, se mezcla bien y se añade a los callos, a continuación ponemos el puré de tomate, el chorizo, la morcilla.

Dejamos hervir otros 15 minutos.

15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 kg. de carne
- 200 grs. de cebolla
- Pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Guindilla
- 100 c.c. de aceite
- 1 vaso de agua

CARNE GUISADA

Ponemos a calentar en la Olla, el aceite con un diente de ajo. Cuando este dorado lo retiramos y, en el aceite, rehogamos muy bien la carne hasta que este bien dorada.

A media fritura añadimos la cebolla picadita, el laurel y la guindilla.

El ajo y perejil lo machacamos en un mortero y lo incorporamos a la carne.

A continuación añadimos el vaso de vino, el pimentón y el agua.

Cerramos la Olla, contamos los 15 minutos. Pasado este tiempo, dejamos que pierda presión de forma natural.



20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de buey en trozos
- 100 grs. de tocino
- 1 pata de ternera
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de zanahoria
- 4 navo
- 50 grs. de manteca de cerdo
- 2 vasos de vino tinto
- Vinagre
- Pimienta
- Hierbas aromáticas

ESTOFADO A LA ASTURIANA

Ponemos la manteca en la Olla, rehogamos los trozos de carne hasta que queden totalmente dorados.

Añadimos la cebolla, y el tocino en cuadrados finos, la pata de ternera, las zanahorias, los nabos y las especias, se sigue rehogando y cuando todo coja color, se añadimos los 2 vasos de vino tinto.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente indicado en la receta.

Pasado este tiempo, dejamos enfriar la Olla de forma natural, y abrimos, sacamos todo a una fuente y servimos.

20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de vaca o buey
- 100 de tocino o manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de cebolla
- 300 grs. de patatas peladas
- Sal
- 1/2 onza de chocolate
- 1 vaso de vino rancio
- 1 cucharada de harina
- 150 grs. de burifarra
- Perejil, laurel, orégano, tomillo, pimienta
- 1 vaso de agua

ESTOFADO A LA CATALANA

Ponemos en la Olla la manteca, la cebolla, el ajo y la carne cortada en trozos, lo doramos bien todo y añadimos la cucharada de harina cuidando que no se tueste ésta demasiado.

Ponemos después el vaso de vino rancio y un vaso de agua, y todas las especias.

Cerramos la Olla y a continuación, le damos una cocción de 15 minutos.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

Añadimos por encima el chocolate rallado, las patatas y la butifarra. Cerramos la Olla y le damos una cocción de 5 minutos y listo para servir.

12 MINUTOS

ESTOFADO DE RABO DE VACA

INGREDIENTES

- 1 rabo de ternera
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate grande
- Caldo de carne o agua
- 2 zanahorias
- 1 copita de brandy
- Aceite
- Sal
- Hierbas aromáticas

Ponemos en la Olla, el aceite, pasamos los trozos de rabo por harina y rehogamos.

Una vez bien rehogado, añadimos la cebolla, el ajo y el tomate troceado, damos una vueltas, hasta que la cebolla coja color.

A continuación incorporamos la copita de brandy, el caldo de carne o el agua, la sal y las hierbas aromáticas.

Cerramos la Olla, dejamos cocer, pasado el tiempo indicado abrimos.

Comprobamos el punto de sal, sacamos los trozos de rabo a una fuente, batimos el caldo de la Olla y los incorporamos por encima.

20 MINUTOS

FRITADA A LA RIOJANA

INGREDIENTES

- 600 grs. de carne de morcillo
- 2 pimientos de lata
- 150 grs. de tomate fresco
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Guindillas
- Sal
- 1 vaso de agua

Ponemos en la Olla, el aceite y los trozos de carne de morcillo hasta que queden totalmente dorados.

Cuando estén bien dorados se sacan y se reservan.

En el aceite que nos queda ponemos la cebolla y el ajo finamente picado y también los pimientos cortados en tiras, sofreímos unos minutos a fuego lento.

Se añaden las guindillas, el tomate (fresco o en lata), finamente picado, le damos un pequeño hervor, incorporamos los trozos de carne ya dorada y el vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

El plato estará listo para servirlo.

25 MINUTOS

GUISADO DE RABO CON HABAS

INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de rabo troceado
- 1/2 kgs. de habas frescas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 vaso de vino tinto
- Especias al gusto
- Aceite
- Agua
- Sal

Ponemos en la Olla el aceite, la cebolla, los ajos, el puerro, el tomate y la zanahoria todo limpio y picadito, sazonomos.

Incorporamos los trozos de rabo, pasados primero por harina y dejamos que se doren bien, añadimos el vaso de vino tinto, lo cubrimos con agua y comprobamos el punto de sal.

Cerramos la Olla y a continuación, le damos una cocción de 25 minutos.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

Lo pasamos a una fuente y listo para servir.

LENGUA

Posiblemente sea, en las preparaciones de lengua de los diferentes tipos de reses, cuando más se aprecia la cocción en la Olla MAGEFESA.

Los cocimientos de lengua siempre son largos, aun cuando sean algunas de reses pequeñas como los corderos.

Estos tiempos de cocción se reducen considerablemente en la Olla. Y no sólo es la reducción de tiempo lo que cuenta. También el hecho de que, cocinando en la Olla MAGEFESA, puede dejarse que esta haga su cometido sin tener que estar vigilándola.

Con tal seguridad de que no quedara la cocción corta por evaporación del agua, tal como sucede en los largos cocimientos de ollas o cacerolas abiertas.



35 MINUTOS

LENGUA

INGREDIENTES

- 1 lengua
- 1 litro de agua
- 30 grs. de sal
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 ramo de perejil
- Laurel

Ponemos en la Olla todos los ingredientes que indicamos, menos la lengua o lenguas.

Ponemos la Olla al fuego y, cuando comienza a hervir, se pone la lengua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Si se trata de lengua de cerdo 35 minutos y si es de cordero 25 minutos.

Dejamos que la Olla pierda presión de forma natural y abrimos.

La lengua de esta forma tan sencilla y en tan poco tiempo, estará completamente cocida.

Suele quedar un buen caldo que lo podremos aprovechar.

35 MINUTOS

LENGUA EN SALSA

INGREDIENTES

- 1 lengua de ternera
- 1 puerro
- 2 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 1 vaso de vino blanco
- Harina
- Aceite
- Huevos
- Nuez moscada
- Sal

Cocemos la lengua de la forma indicada en la receta anterior.

Sacamos de la Olla, la pelamos y la dejamos enfriar, una vez fría la cortamos en rodajas de un centímetro aproximadamente.

Rebozamos por harina y huevo y freímos.

En ese mismo aceite añadimos, la cebolla, la zanahoria, el tomate pelado y troceado, incorporamos una cucharada de harina, rehogamos, añadimos el vaso de vino blanco y un poco de caldo de la cocción, la sal y la nuez moscada.

Una vez hecho pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA y lo vertimos sobre la lengua rebozada, mantenemos unos minutos al fuego y servimos.

MORROS

Cómo cocinarlos

Antes de proceder a una preparación específica, los morros necesitan ser cocidos, y para ello, hay una fórmula general que reseñamos a continuación:

- Los ponemos en la Olla o en otro recipiente normal, cubiertos de agua caliente.

- A partir de que empiecen a hervir, contamos 3 minutos de ebullición, Pasado este tiempo, sacamos y refrescamos con agua fría.

- Ponemos agua ha hervir en la Olla, diluyendo un poco de harina en la misma. Revolvemos para que no se formen grumos. Añadimos zumo de limón y un poco de aceite o manteca. También un poco de vinagre, perejil, laurel, pimienta y un grano de tomillo.

- Cuando este hirviendo, echamos los morros, cortados en trozos y tratados con zumo de limón.

- Cerramos la olla le damos una cocción de 25 minutos. Dejamos descomprimir sacamos los morros y los preparamos al gusto de cada uno.

25 MINUTOS

MORROS DE TERNERA A LA ASTURINA

INGREDIENTES

- 600 grs. de morros de ternera
- 1 pata de ternera
- 1 pata de cerdo
- 100 grs. de picadillo de jamón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 rodaja de pan frito
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- 4 nueces
- Laurel
- Guindilla
- 150 c.c. de aceite
- Perejil

Cocemos las patas y manos en la Olla, en la forma que se ha indicado anteriormente.

Se cortan los morros y patas en trozos más pequeños que podamos, sin deformarlos, y los ponemos en las Olla con un poco del agua de cocción.

En una cacerola aparte, ponemos aceite y añadimos la cebolla, y los ajos muy picados.

Cuando comiencen a tomar color, le añadimos el picadillo, de jamón, la guindilla, el laurel, el pimentón y la vaso de vino blanco.

Machacamos en un mortero dos ajos, perejil, la rodaja de pan frito, junto con las nueces, y las añadimos al frito.

Vertimos todo sobre los trozos de morros que previamente hemos cocido en la Olla, sazonamos y le damos un hervor de unos 10 minutos, y seguimos las instrucciones generales de preparación de salsas.

25

 MINUTOS

MORROS DE TERNERA

INGREDIENTES

- 800 grs. de morros cocidos
- 1 cucharón de caldo del morro cocido
- 2 pimientos choriceros
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 grs. de manteca
- Pimienta blanca
- Sal
- 1 cucharada de harina

Los morros se cuecen como se ha indicado.

En una cazuela, doramos la cebolla, añadimos un poco de caldo de la cocción de los morros y le damos un hervor.

Lo pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA.

Añadimos los pimientos choriceros, la cucharadita de azúcar, la pimienta blanca, cebolla harina, caldo de cocción y la manteca.

Con todo ello damos un hervor a los morros y listo para servir.

20

 MINUTOS

OSOBUCO CON SETAS

INGREDIENTES

- 8 Trozos de osobuco
- 4 tomates
- 1/4 de setas
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Pimienta
- Sal
- Harina

Ponemos en la Olla el aceite dejamos que se caliente, pasamos los trozos carne por harina, los doramos un poco y incorporamos las setas limpias y troceadas, rehogamos todo.

Una vez dorado incorporamos el vaso de vino blanco, los tomates pelados y triturados, la pimienta.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Tenemos el osobuco listo para servirlo.



10

 MINUTOS

PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE

INGREDIENTES

- 8 pimentitos del piquillo o morrones
- 500 grs. de carne picada (mitad cerdo y mitad vaca)
- Migote de pan remojado en leche
- 200 grs. de cebolla
- 2 yemas de huevo
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de puré de tomate
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 pimiento choricero
- 1 cucharada de harina
- Perejil
- Pimienta
- Sal
- Aceite
- Leche

Ponemos en la Olla, el aceite, la cebolla, el ajo y el perejil todo picado, cuando comience a dorarse añadimos la carne picada.

Rehogamos todo muy bien y añadimos un poco de leche, sazonomos con las especias que queramos, dejamos que se enfríe.

Le añadimos las yemas crudas y la pimienta y lo amasamos bien con el migote. Con esta masa vamos rellenando los pimientos, que los cerramos con un palillo atravesado.

Los pasamos por harina y huevo, los rebozamos y los ponemos en la Olla.

A parte freímos Cebolla, ajo, zanahoria, puerro, cuando este doradito añadimos un poco de harina, el vaso de vino blanco, la salsa de toma y mezclamos todo bien.

Pasamos todo el contenido por un pasapurés y lo incorporamos a la Olla por encima de los pimientos, si la salsa esta espesa añadimos un poco de agua.

Cerramos la Olla damos la cocción indicada, pasado esta descomprimimos y abrimos. Tendremos este plato a punto.

30

 MINUTOS

RABO EN SALSA

INGREDIENTES

- 2 rabos de buey en trozos
- 2 cebollas
- 2 zanahorias hermosas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1/2 litro de vino blanco
- Laurel
- Harina
- Caldo de carne
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Una vez limpios los trozos de rabo, los sazonomos, los pasamos por harina, los freímos un poco en una sartén y lo reservamos.

Ponemos la Olla con un poco de aceite, la cebolla, el ajo, los pimientos todo bien picadito, las zanahorias limpias y en rodajas. Rehogamos bien, añadimos los tomates pelados y troceados y parte del vino blanco, se le da un hervor.

Añadimos a la Olla, el rabo de buey, una hoja de laurel, un poco de pimienta, el resto del vino blanco y un poco de caldo, hasta que quede cubierto.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado de la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos, dejamos reposar el guiso durante un buen rato. Después, se quita con cuidado la grasa de la superficie y se sacan los trozos de carne a una rustidera. Pasamos la salsa por el pasapurés. Incorporamos la salsa sobre el rabo de buey, le damos un pequeño hervor a fuego suave.

Dejamos reposar unos minutos antes de servir, picamos un ajo y perejil y los espolvoreamos por encima. Como acompañamiento podemos utilizar unas patatas cocidas.

25 MINUTOS

RABO AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- 1,5 kgs. de rabo de buey
- 2 cebolla rojas
- 2 litros de vino tinto
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharada de harina
- Nuez moscada

Picamos bien picadito las cebollas, el puerro y la zanahoria, ponemos en la Olla al fuego con un poco de aceite y añadimos las verduras y rehogamos.

Cogemos los trozos de rabo los sazonamos y los pasamos por harina, los incorporamos a la Olla y rehogamos todo.

En una cazuela ponemos el vino al fuego hasta reducirlo a la mitad, una vez reducido lo añadimos a la Olla de manos unas vueltas, ponemos un poco mas de harina y cerramos la tapa.

A continuación, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos. Si la salsa esta muy ligera le añadimos un poco de maicena mezclada con leche y listo para servir.

20 MINUTOS

RAGOUT DE TERNERA

INGREDIENTES

- 600 grs. de carne
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 125 grs. de guisantes frescos
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 2 patatas
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cortamos en trozos la carne y las patatas mas o menos del mismo tamaño.

Ponemos en la Olla el aceite, la cebolla, el ajo y la zanahoria bien picado, lo doramos bien todo y añadimos la carne.

Cuando coja color incorporamos las patatas y los guisantes frescos, damos unas vueltas y añadimos la cucharada de harina.

Añadimos después el vaso de vino blanco y cubrimos justo con agua y sazonamos.

Cerramos la tapa, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado este sacamos del fuego y esperamos que pierda todo su vapor y abrimos.

22 MINUTOS

REDONDO ASADO

INGREDIENTES

- 1/2 redondo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- 1 cucharada de harina

Ponemos en la Olla, el aceite y el redondo y sazonamos le damos unas vueltas hasta que coja un color dorado

Cuando estén bien dorados incorporamos el vaso de vino blanco, la pimienta negra y el agua, cuando empiece a hervir.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos.

Sacamos el redondo lo cortamos en rodajas y lo ponemos en una fuente, con el resto lo pasamos por pasapurés MAGEFESA y lo echamos por encima de la carne.

El plato estará listo para servirlo.



6 MINUTOS

RIÑONES AL JEREZ

INGREDIENTES

- 2 riñones de ternera
- 50 grs. de mantequilla
- Aceite
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 2 copas de jerez
- Perejil
- Sal

Limpiamos los riñones muy bien eliminando toda la grasa y, los dejamos en remojo, con agua, vinagre y sal.

Les damos una vueltas en la sartén con un poco de aceite, el liquido que suelte lo eliminamos y separamos los riñones.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite y la mantequilla, picamos la cebolla y la pochamos, incorporamos los riñones, los sazonamos, los rociamos con las 2 copas de jerez.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado el tiempo, dejamos descomprimir bien la Olla y abrimos.

Añadimos un poco de harina, lo movemos un poco, de esta manera engordamos la salsa y esta muy ligera.

20 MINUTOS

TERNERA ESTOFADA

INGREDIENTES

- 1 kg. de falda, aguja o morcillo en trozos
- 1 vaso de vino
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- 1 cebolla
- Perejil
- Tomillo
- Pimentón dulce

Colocamos en la Olla, los ajos bien picados y la cebolla, con un chorro de aceite y lo rehogamos, cuando estén dorados incorporamos la carne troceada, el vaso de vino, el perejil, el tomillo y el pimentón y, cubrimos todo con agua.

Cerramos la Olla y le damos el tiempo de cocción indicado en la receta, pasado el tiempo descomprimos y abrimos.

Comprobamos si la carne esta en su punto.

Podemos acompañar la carne con unas patatas fritas cortadas en dados y unos pimientos verdes cortados en aros.

20 MINUTOS

ZANCARRON A LA JARDINERA

INGREDIENTES

- 1 kg. de zancarrón
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal
- 300 grs. de guisantes cocidos
- 4 espárragos cocidos
- 8 alcachofas cocidas
- 12 champiñones cocidos

Ponemos en la Olla, el zancarrón con agua y sal y un poquito de aceite, la cebolla, la zanahoria, el puerro y un diente de ajo.

Cerramos la Olla y le damos un cocción de 20 minutos, tal como indicamos en la receta.

Pasado el tiempo dejamos descomprimir completamente y abrimos, sacamos el zancarrón y lo cortamos en filetes, reservando el caldo.

En una cacerola a parte ponemos un poco de aceite, los ajos picaditos en láminas y los doramos. Le incorporamos las dos cucharadas de harina, se remueve y le agregamos el caldo hasta obtener bastante salsa espesa.

A esta salsa le incorporamos los filetes de zancarrón y el resto de la guarnición ya cocida, dejamos unos minutos para que se unas los sabores y servimos.



 **Magefesa**®