

Carrilleras de ternera al Pedro Ximénez en olla exprés



Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 puerro
- 2 zanahoria
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva
- 1 kg. De carrilleras d ternera o de cerdo
- Sal
- Pimienta
- 1/2 vaso Pedro Ximénez
- 1 vaso de vino tinto
- 2 hojas laurel
- Romero y tomillo
- 1 ó 2 vasos de caldo carne

Preparación:

Picaremos las cebollas, el puerro y las zanahorias en trozos pequeños, añadiremos el tomate pelado y troceado. Lo sofreiremos unos 10 minutos en la olla exprés, a la que le habremos echado un chorreón bueno de aceite de oliva.



Agregaremos las carrilleras salpimentadas y partidas a la mitad, ya que en este caso son de ternera y son más grandes que las de cerdo. Sofreímos 4 minutos removiendo bien.

Agregamos el vino Pedro Ximénez, el vino tinto, las 2 hojas de laurel, el romero y el tomillo, además del caldo de carne. Dejamos cocer destapada la olla unos 5 minutos, para evaporar el alcohol.

Cerramos la olla a presión y dejamos cocer 35 minutos desde cuando haya subido la válvula.

Sacar las carrilleras y triturar la salsa. Servimos las carrilleras junto con la salsa.

NOTA:

Las carrilleras son una carne melosa y jugosa, que precisan tiempo de cocción para que estén en su punto, por eso la olla exprés es una buena alternativa. Se pueden acompañar con puré de patata, arroz blanco, patatas fritas en dados, o con una buena ensalada. La elección es personal, lo que está claro es que son un manjar.

REFERENCIA CURRICULAR



Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**

