

# Carne guisada con patatas



## INGREDIENTES

- ◆ 1/2 kg de carne de ternera para guisar
- ◆ 1 kg de patatas
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1 zanahoria
- ◆ aceite de oliva
- ◆ sal
- ◆ pimienta negra
- ◆ agua o caldo de carne
- ◆ un chorrito de vino blanco
- ◆ laurel

## PREPARACIÓN

1.- Picamos la cebolleta, la zanahoria y el ajo y rehogamos en una olla con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Mientras, troceamos la carne en dados (o pedimos al carnicero que nos lo trocee) y salpimentamos

2.- Cuando la verdura esté rehogada añadimos la carne y una hoja de laurel; dejamos que se rehogue 3 ó 4 minutos para que cambie de color; transcurrido este tiempo echamos un chorrito de vino blanco

3.- Dejamos que se evapore el alcohol del vino y añadimos agua, o caldo, hasta que cubra la carne. Cerramos la olla y una vez que tenga la presión adecuada bajamos el fuego al mínimo y dejamos 30 minutos (este tiempo depende de la rapidez de la olla utilizada)

4.- Pelamos las patatas y las troceamos de manera que "chasquen" (absorben mejor el sabor del guiso cortando de esta manera que si el corte de la patata es liso). Añadimos las patatas a la olla con un poco de sal y cocemos otros 15 minutos.