

## Carne de Res al Vino Borgoña



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Olla Eléctrica Multifunción con Núcleo de Aceite de 4,7 L (5 Qt.)

Bol Pequeño

### Valora:

Seleccionar valoración Give Carne de Res al Vino Borgoña 1/5

Give Carne de Res al Vino Borgoña 2/5 Give Carne de Res al Vino

Borgoña 3/5 Give Carne de Res al Vino Borgoña 4/5 Give Carne de

Res al Vino Borgoña 5/5

### Contribuido por:

Karen Petersen

Editora de Recetas Colaboradora

[Agregar un Comentario](#)

907

gramos

de aguja de res sin hueso, cortado en cubos de 38 mm (1½ pulg.)

(2

libras)

3

rebanadas

de tocino, cocido y desmenuzado

320

mililitros

de consomé de carne de res

(10 ¾

onzas )

1

cebolla, en tiras con el Cono #2

4

zanahorias, en rodajas con el Cono #4

3

tallos de apio, en rodajas con el Cono #4

16

gramos

de extracto de tomate

(1  
cucharada)

2

dientes

de ajo, rallados con el Cono #1

1

gramo

de tomillo deshidratado

( $\frac{3}{4}$

cucharadita)

3

gramos

de sal

( $\frac{1}{2}$

cucharadita)

1

gramo

de pimienta negra

( $\frac{1}{2}$

cucharadita)

1

hoja de laurel

15

mililitros

de salsa Worcestershire

(1

cucharada )

10

gramos

de tapioca de cocción rápida

(1

cucharada)

227

gramos

de hongos frescos, en rodajas

( $\frac{1}{2}$

libra)

268

gramos

de guisantes congelados

(2

tazas)

120

mililitros

de vino borgoña o caldo de carne de res

( $\frac{1}{2}$

taza)

30

gramos

de harina común

( $\frac{1}{4}$   
taza)  
160  
mililitros  
de agua fría  
(?  
taza)  
sal y pimienta al gusto

### Preparación :

1. Precalentar la sonda de temperatura de la olla MP5 a 190°C/375°F. Colocar la carne de res en la olla MP5. Revolver y dorar de todos los lados, durante 7 minutos aproximadamente. Escurrir los restos de grasa (se puede usar un succionador de líquidos para retirar la grasa).
2. Agregar el tocino, el consomé de carne de res, las cebollas, las zanahorias, el apio, el extracto de tomate, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta, la hoja de laurel, la salsa Worcestershire y la tapioca. Tapar y, luego, bajar la sonda de temperatura a 80°C/175°F y cocinar durante 6 a 8 horas; la carne debe estar extremadamente tierna.
3. Agregar los hongos, los guisantes y el vino. Si se debe espesar la consistencia, combinar harina y agua en un bol pequeño y batir hasta obtener una consistencia uniforme. Agregar la mezcla en la olla MP5. Colocar la sonda de temperatura a 90°C/200°F para permitir que el guiso se cocine a fuego lento y los jugos espesen durante, aproximadamente, 10 minutos.
4. Descartar la hoja de laurel. Agregar sal y pimienta al gusto.

### Consejos:

- Servir sobre puré de papas o fideos.

Información nutricional por ración

**Calorías:**

499

**Grasa Total:**

34g

**Grasa Saturada:**

14g

**Colesterol:**

89mg

**Sodio:**

551mg

**Carbohidratos:**

18g

**Fibra Dietética:**

4g

**Azúcar:**

6g

**Proteína:**

27g