

Carne Encurtida con Verduras



Sirve:

14 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La carne encurtida, un corte de carne dura, cocida lentamente en la Paellera de Saladmaster, es ideal para ocasiones especiales o para grandes reuniones. Se añade col, patata y zanahoria, convirtiéndolo en una comida dulce y jugosa.

6 libras de
carne encurtida con especias
(2.7
kg)
1 cebolla grande,
cortada con Cono #3
12 onzas de
cerveza ligera
(350
ml)
2 tazas de
caldo de carne o pollo
(475
ml)
3 hojas de laurel
1 col grande,
cortada en 12 cuñas (sin quitar el centro)
1 libra de
zanahorias, cortadas por la mitad
(454
g)
3 libras de
patatas, cortadas por la mitad o en cuartos
(1.4
kg)

Preparación :

1. Quita la grasa de la carne.

2. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos. Pon la carne en la sartén y deja la tapa entreabierta. Cocina hasta que se dore por todos lados, aproximadamente 15 minutos. Si la carne no cabe en la sartén, parte por la mitad y dora en dos tandas.
3. Añade las cebollas, la cerveza, el caldo y las hojas de laurel.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 4 horas.
5. Añade la col, las zanahorias y las patatas alrededor de la carne y tapa. Cocina durante otra hora y media hasta que la carne y las verduras estén tiernas.
6. Corta la carne en rebanadas finas y sirve con un poco de verduras y salsa.

Consejos:

- Puedes sacar la carne de la sartén después de cocinar y untar con una mezcla de 1/4 taza de mostaza Dijon y 1/4 taza de sirope de arce. Pon la carne de nuevo en la sartén, mete al horno (quita las asas) y dora antes de servir.
- Las especias generalmente se incluyen en la carne encurtida e incluyen hojas de laurel, cilantro, semillas de mostaza, alcaravea, pimienta, clavo de olor e hinojo. Si no se incluyen, añade 2 cucharadas de mezcla de especias a la sartén.
- Sirve la carne encurtida con un surtido de mostazas: mostaza granulada oscura, miel y mostaza o mostaza estilo wasabi para un acompañamiento picante.

Información nutricional por ración

Calorías: 492
Grasa Total: 29g
Grasa 9g
Saturada:
Colesterol: 105mg
Sodio: 2506mg
Carbohidratos: 22g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 32g