

# Estofado



## Ingredientes:

2 kilos de carne de res, fresca mejor  
1 cabeza de ajo  
3 cebollas medianas  
2 tomates medianos  
1 pimiento rojo grande  
5 zanahorias  
1/2 litro de aceite de oliva  
Un vaso de vino blanco canario  
Un manojo de perejil  
Una cucharada de tomillo  
3 hojas de laurel pequeñas  
Pimienta negra, al gusto

## Preparación:

Para hacer un buen estofado empezamos por limpiar bien la carne y la troceamos.

A continuación la doramos, cuando tenga el color característico, con el aceite que nos a sobrado le añadimos el resto de los ingredientes. La cebolla cortada en juliana, los tomates troceados, el pimiento, las zanahorias en tacos grandes, la pimienta en grano y por último las especias y el vino blanco.

Finalmente solo nos queda esperar a que se guise la carne. Para conseguir un buen estofado personalmente aconsejo dejarla un poco roja, bien tapada y en reposo, te quedará perfecta, muy blanda. Si dejas guisar mucho el estofado la carne te quedará

# Estofado

bastante dura.

Este plato de estofado acompaña muy bien con una papas cortadas en tacos.