

# 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.