

CARNES

Guiso de ternera a la flamenca

Ingredientes para 4-6 personas:

- 600 g carne para guisar en una pieza o troceada (zancarrón, aguja, carrillera...)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cerveza negra
- Aceite
- Sal
-



Preparación:

En olla a presión o cacerola: se pone el aceite, se dora la carne bastante. Se añade la cebolla picada y el ajo, se rehoga y se incorpora la cerveza. Sazonar. Se tapa la olla y se deja 1 hora, o si es en cacerola se deja cocer a fuego lento, añadiendo agua si se evapora el líquido, hasta que la carne esté blanda: cerca de 2 horas.

Solomillo de cerdo a la mostaza

Ingredientes para 1 persona:

- 2 solomillos de cerdo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas
- Aceite
- Sal



Preparación:

Se limpia el solomillo si tiene grasa, se sazona y se unta con la mostaza y la miel. en una cacerola se pone aceite y se dora el solomillo. Se añade la manzana pelada y partida en cascotes y se deja hacer 5 minutos. Se da la vuelta a la carne y se dejan 5 minutos más. Se tapa, se deja un minuto y se apaga sin destapar hasta pasados 10 minutos. Probar y dar el punto de sal a la salsa. Cortar en filetes gorditos al bies.

Pavo con champiñón

Ingredientes para 4-6 personas:

- 600 g de pechuga de pavo cortada en dados
- ½ kg de champiñones
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde.
- Aceite
- Sal



Preparación:

En una cacerola se pone el aceite y se doran los trozos de pavo que se habrán sazonado previamente. Se añade la cebolla y el pimienta picados y se dejan que se rehoguen. Se incorporan los champiñones fileteados y se deja hacer unos 10 minutos. Probar el punto de sal antes de servir.

Pechugas de pollo al panko

Ingredientes para 1 persona:

- 2 pechugas sin filetear
- 1 yogur natural
- 1 huevo
- Pan rallado o panko (más grueso al estilo japonés)
- Aceite para freír
- Sal



Preparación:

Se parten las pechugas en tiras o filetes, se sazonan y se dejan macerar en el yogur una media hora. Se escurren del yogur y se mezclan con el huevo batido. Sazonar. Escurrir y pasar por el pan rallado o mezcla de pan rallado y panko. Freír en aceite caliente, escurrir y servir con una ensalada.