Guiso de ternera con polenta a la sartén



Tiempo de preparación: 85 Min

Ingredientes

Perejil: Cantidad necesaria
Agua: 1 L
Cebolla roja: 1 Unidad
Guindilla: 1 Unidad
Zanahorias: 2 Unidades
Apio: 1 Rama
Vino: 1 Botella
Sal: A gusto
Aceite de oliva virgen extra: Cantidad necesaria
Laurel: 2 Hojas
Romero: 1 Rama
Chocolate negro: 50 g
Tacos de ternera gallega: 400 g
Polenta: 300 g

Preparación de la Receta

- Para comenzar vamos a hacer la **polenta** siguiendo las instrucciones del fabricante
- Cuando esté lista, la colocamos en una fuente plana y la dejamos enfriar
- Por otro lado, salteamos las verduras
- Cortamos en una juliana la *cebolla*, el *apio* y la *zanahoria* y las cocinamos en una *cacerola* con aceite de oliva
- Añadimos sal y, luego, la *guindilla* cortada a la mitad, la rama de *romero* y las hojas de *laurel*
- Revolvemos un poco y dejamos que se cocine
- A continuación, agregamos la carne cortada para que se selle y un poco más de aceite si así lo deseamos
- Cuando esté lista, le agregamos el *chocolate*, el vino tinto y una pizca de sal
- Luego tapamos la *cacerola* y cocinamos a fuego medio durante 1 hora y media.

Para tostar la polenta

- La vamos a cortar en rectángulos y las colocamos en una sartén al fuego
- Una vez que el guiso esté listo, lo emplatamos junto a la *polenta* tostada

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/guiso-de-ternera-con-polenta-a-la-sarten