

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>