



FRICANDÓ DE TERNERA EXTRATIENRO

INGREDIENTES

1 kg de melosa de ternera
 Bicarbonato
 3 cebollas moradas
 3 dientes de ajo
 1 cuch. de tomate concentrado
 1 vasito de vino tinto
 500 g de caldo de ave
 Romero fresco
 Laurel
 100 g de champis
 100 g de setas de ostra
 Almendras tostadas
 Avellanas tostadas

• **ADEMÁS** •

Harina
 Sal
 Pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Salpimentar la carne y agregar un poco de bicarbonato. Dejar reposar al menos 1 hora, luego enharinar, dorar a fuego fuerte en aceite y reservar.

Mientras, picar finamente el ajo y las cebollas, pochar y agregar el tomate y las especias, dejando que se evapore su agua.

Verter el vino tinto y evaporar su alcohol. Añadir el caldo de carne, llevar a hervor, incorporar la carne dorada y cocer a fuego suave durante 40 minutos.

Cuando la carne esté tierna, saltear las setas cortadas en diferentes formas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Salpimentar, agregar al fricandó reservando algunas para el emplatado y cocer 5 minutos más.

Espolvorear abundante perejil picado, servir y coronar con las setas reservadas.

bonArea