

Ternera con setas a la catalana

Es uno de los platos más tradicionales de la comida catalana con pequeñas variedades dependiendo de la zona donde se cocine. las setas utilizadas son alimentos con un bajo contenido calórico y presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B. Este apetitoso plato destaca por su aporte vitaminas B2 y B3, además de ser fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo.

Ingredientes:

1/2 kg de ternera de la culata
4 tomates maduros
2 peras
800g de rovellons(setas)
harina
1 cebolla
1zanahoria
1 diente de ajo
1 copa de vino tinto
12 almendras tostadas
aceite de oliva
sal

Elaboración:

- 1.Cortar la ternera en lonchas, sazonarla y pasarla por harina. Freírla en una sartén y cuando esté dorada apartarla en una cazuela.
2. Cortar la cebolla y las zanahorias muy finas y rehogarlas en el mismo aceite con el ajo. Añadir los tomates troceados, la sal y la copa de vino. Dejar hervir todo durante 10 minutos.
3. Verter toda la salsa sobre la carne y cubrir con un poco de agua. Picar las almendras y echarlas por encima. Dejar cocer todo durante 15 minutos a fuego lento.
4. Rehogar las setas en una sartén y añadirlas a la cazuela con las peras cortadas a láminas. Cocer todo durante 60 minutos.

Tiempo total de elaboración: 2 horas.

Información Nutricional:

Valor energético: 690 kcal
Proteínas: 76.6 g
Lípidos: 29.2 g
Hidratos de carbono: 26.2 g
Fibra: 5.2 g