

Estofado de ternera con verduras (paleo y sin gluten)



Este estofado de ternera con verduras es un plato reconfortante basado en una cocción lenta y en ingredientes sencillos. La carne se vuelve tierna con el paso del tiempo, mientras las verduras absorben el sabor del caldo y crean un resultado sabroso y equilibrado.

Es una opción práctica para los días fríos o para esos momentos en los que conviene dejar algo preparado con antelación y cocinarlo suavemente mientras atiendes otras tareas. Al estar adaptado a un enfoque paleo y sin gluten, también puede encajar bien en una pauta de alimentación más controlada y estructurada.

La combinación de carne y verduras lo convierte en un plato bastante completo por sí mismo, sin necesidad de añadir demasiados acompañamientos.

Por qué funciona esta receta

Los estofados cocinados a fuego lento son muy útiles cuando se busca consistencia y profundidad de sabor sin depender de técnicas complejas. Esta receta se construye poco a poco y permite que cada ingrediente aporte algo al resultado final.

También funciona bien para cocinar en cantidad, ya que puede guardarse y recalentarse manteniendo bien su textura y su sabor.

Preparación

Empieza cortando la ternera en trozos de tamaño similar para que se cocine de manera uniforme. Dora primero la carne para desarrollar sabor antes de incorporar el resto de ingredientes.

Prepara las verduras cortándolas en piezas medianas. Añádelas a la olla junto con la ternera y con suficiente líquido para cubrir la base.

Deja que el estofado se cocine despacio a fuego bajo. La idea es permitir que la carne se ablande y que los sabores se integren bien, sin acelerar el proceso.

Remueve de vez en cuando y ajusta la sazón según sea necesario. Cuando la ternera esté tierna y las verduras completamente cocinadas, el estofado estará listo para servir.

Para un mejor resultado, déjalo reposar unos minutos antes de llevarlo a la mesa. Así los sabores se asientan y el plato gana en cohesión.

URL de origen: <https://vitaltrack.net/es/blog/estofado-de-ternera-con-verduras-paleo-y-sin-gluten/>

RECETA SALUDABLE

ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS PALEO Y SIN GLUTEN

Un guiso reconfortante y completo, cocinado lentamente para lograr una carne tierna, verduras suaves y un sabor profundo. Ideal para días fríos o para preparar con antelación.



SIN GLUTEN



SIN LÁCTEOS



SIN GRANOS



ALTO EN PROTEÍNA



NUTRITIVO



IDEAL PARA LA FAMILIA

INGREDIENTES

Rinde 4 porciones aprox.



- 1 kg de carne para guisar
- 1/3 taza de harina de tapioca
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de salvia
- Pimienta negra recién molida
- 1 puerro
- 3 tallos de apio
- 4 zanahorias
- 2 chirivías
- 1/2 cebolla
- 1/4 de calabaza butternut
- 1 1/2 tazas de repollo
- 1 1/2 tazas de caldo

CÓMO PREPARARLO

- Corta la carne en trozos uniformes y sécala bien. Mezcla con la harina de tapioca, la sal, el pimentón, la salvia y pimienta negra.
- Calienta la manteca o el aceite en una olla grande y dora la carne por tandas hasta que tome color.
- Añade el ajo, el puerro y la cebolla picados. Cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse.
- Incorpora el apio, las zanahorias, las chirivías, la calabaza y el repollo en trozos medianos.
- Agrega el caldo y remueve bien, raspando el fondo para integrar el sabor.
- Tapa y cocina a fuego bajo lentamente hasta que la ternera esté tierna y las verduras cocidas.
- Prueba, ajusta la sazón si hace falta y sirve caliente. Deja reposar unos minutos antes de servir.

CONSEJOS Y VARIACIONES

- Dora bien la carne al principio para un sabor más intenso.
- Si quieres más verdura, añade kale o espinaca al final.
- Puedes prepararlo con antelación: al recalentarlo gana sabor.
- Sirve solo o acompaña con una ensalada simple.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción aprox.)

	Calorías	390 kcal
	Proteína	31 g
	Grasas	18 g
	Carbohidratos netos	21 g
	Fibra	5 g

*Valores aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados.

¿POR QUÉ TE GUSTARÁ?

- Plato completo y reconfortante.
- Apto para una alimentación paleo.
- Textura tierna y sabor profundo.
- Muy útil para batch cooking y meal prep.



Este estofado de ternera con verduras combina cocción lenta, ingredientes simples y un resultado nutritivo y sabroso.



VitalTracking Blog