

OSOBUCO A LA CACEROLA

Esta receta esta pensada para hacer en una cacerola convencional, pero puede ser preparada en una olla de cocción lenta por 4 horas.

En ambos casos el resultado es excelente y tiene un gran valor nutricional.



Ingredientes (4-6 porciones)

- 4 - 6 pedazos de osobuco
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 cebollas, en corte pluma
- 1 pimentón rojo, en julianas
- 1 pimentón verde, en julianas
- 100 g de champiñones
- 1 palo de apio
- 1 taza de vino blanco
- Aceite de coco
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra
- Agua a temperatura ambiente

Preparación

1. Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio-alto y cocinar la carne por 2 ó 3 minutos por lado, hasta que quede dorada. Retirar la carne del fuego y colocar en una tabla para cortar.
2. Agregar las cebollas y zanahorias y cocinar hasta que comiencen a ponerse blandas. Mientras tanto, sazonar la carne con sal y pimienta.
3. Una vez listas las cebollas y zanahorias, agregar el vino blanco y reducir el fuego a bajo. Agregar la carne y el resto de los ingredientes, con excepción de los champiñones. Agregar agua a temperatura ambiente de modo que la carne quede cubierta por la mezcla de agua y verduras. Tapar la cacerola.
4. Luego de 1 hora, agregar los champiñones y continuar cocinando por 2 horas más a fuego lento.
5. Retirar del fuego y dejar reposar por otros 10 minutos antes de servir.