



CARRILLADA EN SALSA DE VINO TINTO

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de carrillada
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 vaso vino de vino tinto (100 g)
- 1 taza de caldo de carne (240 g)
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)
- sal, pimienta negra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partimos de unas carrilleras sin hueso ni grasa, bien limpias.
- 2º Salpimentamos las carrilleras por ambos lados y las pasamos por harina, sacudiendo entre las manos para retirar el exceso. Calentamos un poco de aceite en una olla a presión y marcamos las carrilleras a fuego fuerte. Retiramos y reservamos.
- 3º Lavamos bien los pimientos, los vaciamos y picamos en trozos pequeños, pero sin necesidad de que sea una brunoise. Pelamos los dientes de ajo, las cebollas y las zanahorias y picamos estas dos últimas verduras. Calentamos un poco más de aceite en la olla y pochamos todas las verduras durante 10 minutos.
- 4º Regamos con el vino tinto y dejamos reducir, a fuego fuerte, para que se evapore el alcohol. Incorporamos las carrilleras y el caldo de carne, ajustamos el punto de sal y pimienta, y cocemos con la válvula en la posición 2 durante 20 minutos. Apagamos y dejamos que salga todo el vapor antes de abrir la olla.
- 5º Si no tenemos olla a presión, o no queremos usarla, podemos usar una cacerola tradicional y dejar que se cuezan a fuego suave durante un mínimo de 1 hora y media. Comprobaremos el punto de vez en cuando y cortaremos cuando las notemos tiernas.
- 6º En cualquier caso, cuando las carrilleras estén listas las retiramos de la olla o cacerola y trituramos bien las verduras para hacer la salsa. La pasamos por un chino o colador y la devolvemos a la olla para darle un último hervor y dejar que coja cuerpo y espese si fuera necesario. Servimos las carrilleras con la salsa por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [788 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	574 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	50 g	101 %
H. CARBONO	3 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	67 mg	530 mg	22 %