RecetaKA

GUISO DE CALABAZA



Ingredientes para 6 personas: 500 g de ternera para guisar / 300 g de salsa de tomate casera / 200 ml de cerveza / 1 cebolla grande / 2 dientes de ajo *(sin germen)* / sal y pimenta negra *(c/n)* / Tomillo, romero y orégano fresco / aceite de oliva virgen / 6 patatas medianas para guisar / 800 g de calabaza cortada en dados no muy grandes.

Elaboración

1. Cocer la calabaza en el microondas durante 13 minutos. Retirar, pelar y reservar.
2. Formar con las hiervas aromáticas un *"bouquet garni"*.
3. Cortar la cebolla en brunoise y el ajo bien picadito. Cortar la carne en trozos pequeños.
4. Poner una olla al fuego, añadir un chorro de aceite y sellar la carne hasta que esté ligeramente dorada. Reservar.
5. En la misma olla rehogar la cebolla y el ajo. Añadir sal, el "bouquet garni". Rehogar unos minutos.
6. Añadir la cerveza y desglasar. Agregar la salsa de tomate, una pizca de azúcar, sal y pimienta negra.
7. Cuando comience a hervir, bajar la temperatura del fuego, poner la tapa a la olla y dejar cocer durante 15'.
8. Pelar las patatas y las cortar en 'crack'. *(de ésta manera la patata soltará el almidón y espesará la salsa)*
9. Añadir las patatas a la olla y por encima la carne. Remover. Rectificar sal y pimienta.
10. Tapar la olla y dejar a fuego medio durante 25'. Comprobar que todo está en su punto: la carne, las patatas y la salsa.
11. Agregar la calabaza cocida. Remover bien.
12. Comprobar el punto de salpimentado. Dejar reposar 5' y servir. Adornar con una ramita de tomillo o de romero.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil