

Lengua de ternera estofada

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 lengua de ternera
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1-2 zanahorias, picadas en cubos o rodajas
- 200 ml de tomate triturado
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de caldo de carne
- 1 cucharada de pimentón dulce (o picante, opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cuece la lengua de ternera en agua hirviendo con sal durante 30-40 minutos, o hasta que esté tierna. Déjala enfriar ligeramente, pélala y córtala en rodajas gruesas (aproximadamente 1 cm).

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.

Añade la zanahoria y cocina unos minutos más.

Incorpora el tomate triturado, el vino blanco y el pimentón. Deja que el alcohol se evapore (2-3 minutos).

Añade el caldo de carne y las rodajas de lengua. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos.

Sirve caliente con una guarnición a tu gusto (arroz blanco, patatas cocidas, patatas fritas o ensalada).

Notas:

Pincha la lengua durante la cocción para comprobar si está tierna.

Ajusta la cantidad de ingredientes según el número de comensales.