

BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes:



1,25 kg de carne de ternera para estofar (p. ej., paleta de ternera)



500 g de tubérculos (p. ej., zanahorias, puerro, apio, raíz de perejil)



300 g de cebollas o cebollas perla, 4 dientes de ajo



2 c. s. de aceite vegetal



250 g de champiñones



150 g de panceta en dados



2 c. s. de mantequilla



500 ml de vino tinto



2 c. s. de gelatina de grosella negra o azúcar



2 c. s. de harina



500 ml de caldo de ternera o de verduras



3 hojas de laurel
3 ramitas de tomillo



Sal y pimienta recién molida

Preparación:

- Pele las cebollas y los ajos. Pique la cebolla y los ajos (las cebollas perla sólo deben pelarse). Lave o pele los tubérculos y córtelos en dados pequeños. Corte la carne en trozos de unos 4 cm.
 - Limpie los champiñones, lávelos si es necesario y séquelos. Corte los champiñones en rodajas.
 - Ponga los dados de panceta con un poco de aceite en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio para fase 1**. Dore ligeramente los dados con la **tapa abierta** durante 2-3 minutos y sáquelos de la olla.
 - Divida la carne en dos mitades y sofría cada una por todos sus lados en la grasa de la panceta durante 6-7 minutos, dejando la **tapa abierta**. Cuando esté lista, coloque la carne en una fuente.
 - Una vez que haya sofrido las dos raciones, vuelva a echar toda la carne junto con la panceta, la verdura ya preparada y 2 cucharadas soperas de gelatina de grosella en la olla del AutoCook. Salpimiente, espolvoree con harina y fría todo con la **tapa abierta** hasta que suene la señal, removiendo de vez en cuando.
 - Después, agregue vino tinto para desglasar. Añada el caldo, las hojas de laurel y las hierbas. **Cierre la tapa**.
- Ajuste 2 h 30 minutos en el temporizador. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: utilice sólo 250 ml de caldo y vino tinto. Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 1 h 30 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal, sazone el Boeuf Bourguignon al gusto, mezcle la mantequilla en pequeños trozos y sirva. Sirva acompañado de patatas, pasta o pan blanco.

Consejo de Bosch:

El Boeuf Bourguignon es fácil de preparar y se puede congelar sin ningún problema. Por eso es mejor guisarlo todo, aunque sólo se vayan a consumir unas pocas raciones, y congelar lo que sobre. Si desea preparar sólo una pequeña cantidad, puede dividir las porciones en dos partes iguales y ajustar los tiempos de cocción como se indica para el estofado de ternera.

RACIONES: 6-8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 528 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 50 min.

AutoCook Pro - 1 h 50 min.

