

Vitela estufada



Ingredientes: 800 grama de vitela mirandesa
0 litro de água
0 litro de vinho branco
2 decilitro de azeite
2 unidade de cenouras médias
2 unidade de cebolas médias
50 grama de farinha
2 colher de sopa de concentrado de tomate

Instruções de preparação:

Corte a carne em cubos de 4 a 5 cm de lado e aloure-os num tacho com azeite bem quente. Simultaneamente, salteie as cenouras e as cebolas cortadas em cubos pequenos numa frigideira com um pouco de azeite. Junte as cenouras e cebolas à carne. Polvilhe com farinha os bocados de carne e legumes, misture muito bem e regue com a água e o vinho branco. Junte um raminho de cheiro (salsa, louro e tomilho, de preferência francês) e o concentrado de tomate, tape e deixe estufar durante cerca de um hora em lume brando.

Sugestões Adicionais: