



Murillo Estofado

Description

Este un delicioso estofado de carne y es mejor para cocinar de una manera lenta. Muy abundante y perfecto para los días fríos!

Murillo Estofado or Beef Stew (English version below)

Ingredientes

- 1 kilo de murillo, cortado en trozos medianos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en trozos medianos
- 3 tallos de apio cortado en trozos pequeños
- 250 gramos de champiñones (opcional)
- 250 gramos de tomates pelados y picados o una lata de tomates
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cebollas blancas picadas
- 2 tazas de agua
- ½ taza de vino rojo (opcional)
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla mediana, colocar el aceite, la mantequilla, cebolla, ajos y murillo y dejar dorar ligeramente.
2. Agregar el agua, tomate, pasta de tomate, laurel, tomillo, sal y pimienta dejar cocinar por 30 minutos.
3. Agregar los champiñones, zanahoria y cocinar por 2 a 3 horas a fuego medio.
4. Agregar el vino y cocinar por unos minutos más hasta que espese.
5. Se puede servir con arroz blanco, arroz con almendras, arepas y/o ensalada.

Beef Stew (English version)

This a delicious beef stew and it is best to cook it in a slow way. Very hearty and perfect for cold days!

Ingredients

- 1 kilo stewing beef, cut into medium pieces
- 2 carrots, peeled and cut into medium pieces
- 3 stalks celery, chopped
- 250 grams mushrooms (optional)
- 250 grams tomatoes peeled and chopped or a can of tomatoes
- 1 clove garlic, finely chopped
- 2 white onions, chopped
- 2 cups water
- ½ cup red wine (optional)
- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons butter
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 bay leaves
- 1 tablespoon thyme
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. In a medium saucepan, place the oil, butter, onion, garlic and beef and let brown slightly.
2. Add water, tomatoes, tomatoes paste, bay leaf, thyme, salt and pepper, cook for 30 minutes.
3. Add the mushrooms, carrots and cook for 2 to 3 hours on medium heat.
4. Add the wine and cook for a few minutes until thickened.
5. It can be served with white rice, rice with almonds, corn cakes (arepas) and / or salad.