

CARNE DE MONTE



INGREDIENTES

Relleno

- 1/4 k carne de monte o ternera
- 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Pimienta negra en grano
- Orégano
- Tomillo
- Guindilla pequeña
- 1/4 vaso de vinagre
- Agua
- 1 vaso de vino tinto
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Corta en trozos medianos la pieza de carne de monte (o en su caso, ternera). Lavar con agua fría para que se desangre bien, cuando salga el agua limpia, preparar el adobo.
2. Picar en un mortero los ajos pelados, el orégano, la sal, el pimentón, un trocito de guindilla.
3. Añadir al majado, la pimienta en grano, el tomillo, el laurel, el vinagre y 2 vasos de agua.
4. Cubrir la carne con la mezcla y dejar al menos 24 horas en el frigorífico.

alimentación consciente.

5. Poner en una sartén se ponen un poco de aceite y añadir la carne y el aliño, se deja cocer a fuego lento, añadiendo vasos de agua cuando sea necesario, hasta que la carne quede tierna y el agua se vaya evaporando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	244 Kcal	0,1 g	0,1 g	10,9 g	1,9 g	26,8 g	0 g	1,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza la carne que sobre para hacer croquetas, canelones, o desmigada como parte proteica de una ensalada.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes añadir zanahoria y cebolla en los últimos 20 min de cocción de la carne, así tendrás un plato más completo.
- La carne de monte es una mezcla de jabalí y ciervo, de animales criados en libertad, plato típico de Andújar. Es un plato atemporal que puedes hacer con la carne que más te guste.