

## **Boeuf bourguignon**

### **Cocina Internacional**

Enviado por : che

Publicado el : : 10/11/2014 6:20:00

Si hay un plato por excelencia que necesita cocina con fuego lento sería esta especialidad francesa, el boeuf bourguignon cocinado a fuego lento. Casi cuatro horas de cocción lenta hasta que la carne queda suave y melosa, con ese aroma a vino tinto característico. Tradicionalmente para esta receta lo suyo sería usar un vino de la región francesa que le dio origen al plato, la Borgoña, pero yo en este caso lo he sustituido por un Ribera del Duero, y el resultado también ha sido muy bueno.

Ingredientes para dos personas

½ kilo de carne lo más tierna posible,  
350 ml de vino tinto,  
1 cebolla,  
1 zanahoria,  
1 diente de ajo,  
tomillo,  
1 hoja de laurel,  
1 ramillete pequeño de perejil,  
125 gr de beicon en trocitos,  
1 cucharada sopera de harina,  
15 gr de mantequilla,  
250 gr de champiñones,  
500 ml de caldo de carne,  
1 cucharada sopera de tomate concentrado,  
aceite de oliva, sal y pimienta negra.

En un bol combinar la carne cortada en trozos regulares, el vino, la zanahoria en rodajas, la cebolla picada, el diente de ajo, el tomillo, el perejil y el laurel. Cubrir con film de cocina y dejarlo **marinar toda una noche en la nevera**. Sacar la carne de la marinada. Secar con papel de cocina. Colar el líquido reservándolo, así como los vegetales, por separado.

En una olla echar aceite hasta cubrir ligeramente el fondo. Sofreír el beicon durante cinco minutos sin que se queme. Reservar en un plato. Aumentar el fuego. Añadir la carne y sofreír de nuevo otros cinco minutos. Pasarla al plato donde teníamos el beicon reservado. Añadir los vegetales, cocinar a fuego medio diez minutos hasta que estén un poco blandos. Echar la harina, darle unas vueltas para que se cueza un poco. Verter poco a poco la marinada, removiendo constantemente. Añadir el tomate concentrado. Echar la carne y el beicon. Salpimentar al gusto. Reducir el fuego y **dejar cocinar todo durante dos horas y media** o hasta que la carne esté casi blanda.



Mientras en una sartén echar la mantequilla, sofreír los champiñones limpios y cortados en láminas. Cocerlos cinco minutos hasta que ablanden un poco. Añadirlos a la olla con la carne. Cubrir y seguir cocinando durante una hora más, añadiéndole caldo de carne en pequeñas cantidades para que la carne quede cubierta siempre por el líquido. Retirar cuando veamos que nuestra carne ya está blanda.

Tiempo de elaboración | 3 horas y media

Dificultad | Fácil

Degustación:

El **boeuf bourguignon cocinado a fuego lento** se puede acompañar con unas patatitas redondas o bien con una ensalada, pero como ya en su preparación lleva verduras y champiñones está delicioso así simplemente.