

CARRILLERAS ESTOFADAS

INGREDIENTES

1/2 a 3/4 Kg. de carrilleras troceadas en cuadritos

50 g de aceite

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

120 g de vino blanco

10 g de vinagre

1 hoja de laurel

1 zanahoria troceada

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de pimentón

2 pastillas de caldo

PREPARACIÓN

1º trocear las cebollas, los ajos y la zanahoria en velocidad 3 1/2

2º añadir el aceite y programar 10 minutos, temperatura 100, velocidad 1

3º poner la mariposa y añadir la carne con las especias y programar 45 minutos, temperatura 100 y velocidad 1.