

# Carrilleras ibéricas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 35 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Las carrilleras son piezas perfectas para guisar y estofar.

## Modo express

1. Elimine toda la grasa que pueda de las carrilleras, salpimiente. Pique el ajo, la cebolla, la zanahoria y el puerro.
2. Disponga las verduras y la carne en la cubeta; añada la harina y remueva. Incorpore poco a poco el aceite, las 2 medidas de vino y las 2 de agua sin dejar de remover.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 30 minutos. Al finalizar, retire las carrilleras, rectifique la sal y sirva con las verduras. También puede triturar las verduras en otro recipiente para formar una salsa y regar con ella la carne.