

¡Prepara hoy un estofado de Dublín!

¡Prepara hoy un estofado de Dublín!

[imprimir](#)



Aunque estemos acostumbrados a disfrutar de la [cerveza](#) trago a trago, esta bebida es un ingrediente de primera para añadir a tus recetas. Su sabor es único y sus propiedades, de las que te hemos hablado esta semana, también. Antioxidante, diurética, antiinflamatoria... Hoy te damos una idea para cocinar con cerveza y aprovechar todos estos beneficios.

El [estofado de Dublín](#) es una receta bastante calórica y de chup-chup, perfecta para cargarnos de energía y tomar bien calentita ahora que llega el frío intenso. Libre de lactosa, una ración te aportará unas 746 calorías, 51 g. de grasas y 38 g. de carbohidratos. Necesitarás:

- 500 gramos de salchichas ahumadas
- 3 medidas de agua
- 2 medidas de cerveza
- 750 gramos de patatas
- 300 gramos de cebollas
- 250 gramos de panceta ahumada
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de comino en grano
- Pimienta
- Sal

Pela y pica las cebollas, pela y corta las patatas en trozos gruesos y corta también las salchichas en rodajas y la panceta en dados grandes.

Introduce todos los ingredientes en la cubeta de tu **Chef Plus Induction**, salpimienta y remueve. Cierra la tapa y programa el menú Carnes.

Importante: si te apetece un estofado más caldoso, aplica las 3 medidas de agua. Si en cambio lo quieres más consistente, con solo una medida será suficiente.

Recuerda que la panceta es una de las partes del cerdo con más grasa. Está muy rica, pero debemos tomarla de manera ocasional. Y qué mejor que cocinarla con esta bebida tan popular en nuestras tierras. ¡Salud!

Etiquetas

[Estofados](#)

[Estofado de Dublín](#)

[cerveza](#)

[carnes](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar