

RAGOUT DE TERNERA CON SETAS Y COUS COUS de Manuel Cárdenas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 0 '
- 4

Modo express

1. Hacemos el cous-cous según indicación del fabricante (yo uso el de Gallo), reservamos.
2. Programamos el menú Freir-Sofreir 20 minutos y ponemos un buen chorro de aceite de oliva en la cubeta y rehogamos la cebolla cortada en juliana y el ajo también muy picado.
3. Cuando veamos la cebolla dorarse, añadimos la carne cortada en tacos y removemos con energía hasta que la carne cambie de color, y agregamos las setas troceadas, las zanahorias cortadas en trozos de 2cm, la sal, el tomillo o las hierbas provenzales, la pimienta negra, la pizca de cayena, una cucharada de harina y el tomate triturado.
4. Removemos bien para que no se pegue la harina y seguidamente añadimos una hoja de laurel y el vaso de cerveza.
5. Vamos removiendo y dejamos terminar el programa Freír-Sofreir
6. Introducimos los guisantes naturales o congelados. Programamos el menú Presión 20 minutos.
7. Terminado, lo servimos tal cual muestra la fotografía que he sacado (el cous-cous al rededor de la carne y salsa para ir mezclandolo según vamos comiendo)...OYE! RÍQUÍSIMO!!!