

Estofado de buey con anchoas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 17 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las anchoas enlatadas son ricas en vitamina D que nos ayuda a absorber el calcio de la dieta y así reducir el riesgo de aparición de la osteoporosis.

Modo express

1. Pele y pique las cebollas y ralle los tomates. En el mortero, haga una picada con el ajo, las almendras y las anchoas.
2. Unte el buey con esta picada, salpimiente y enharine.
3. Vierta el aceite en la cubeta, incorpore la carne y el resto de ingredientes y programe el menú Carnes.