

Estofado griego con especias

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'
- 17'
- 4
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El perejil aporta minerales, vitaminas C y E y beta-carotenos.

Modo express

1. Corte la carne en tiras gruesas y salpimiéntela. Pele y pique la cebolla y los ajos muy finos; corte las cebolletas lo más fino posible y déjelas en un escurridor para que suelten el exceso de vinagre.
2. Meta todos los ingredientes, excepto las cebolletas, en la cubeta. Añada las especias y una pizca de sal, remueva y vierta el vino y las 5 medidas de agua.
3. Cierre la tapa y programe el menú Carnes.
4. Puede servir el estofado encima de una base de arroz pilaf y con el perejil picado espolvoreado por encima.