

Ragú de Tenreira Galega



Ingredientes

(4 persoas):

- 1.000 g de carne de Tenreira Galega en dados.
- 100 g de lacón desalgado (I.X.P. Lacón Gallego)
- 0,5 l de caldo de carne.
- 3-4 cenorias.
- 2 tomates.
- 100 g de chícharos.
- 1 cebola.
- 1 dente de allo.
- 3 patacas (I.X.P. Pataca de Galicia).
- 250 cl de viño branco (D.O. Ribeiro).
- 2 dl. de aceite de oliva virxe extra.
- 1 ramallete (tomiño, ourego, fiúncho e loureiro).
- sal.
- pementa ao gusto.

Tempo aproximado:
50 min.



Preparación Saltear a carne en aceite e reservar. Refogar a cebola e o allo 10 minutos no aceite no que salteamos a carne. Engadir o viño, o caldo de carne, o lacón cortado en lascas finas e o ramallete, deixar cocer 15 minutos tapado. Engadir as patacas e as cenorias, deixándoo cocer outros 15 minutos tapado. Cando estea tenra a carne engadir os chícharos. Deixar cocer 5 minutos e servir.

Recoméndase o uso de verduras certificadas polo Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA)