

Estofado de Carne en Olla de Presión

Sirve a ocho

1 tomatillo

2 tomates

4 dientes de ajo 2 chile chipotle con adobo

1/4 taza de agua

2 libras de asado

1/2 cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano seco

2 rebanadas de tocino, picado

1 cebolla blanca pequeña, finamente rebanada

1 cucharada de aceite (yo uso aguacate) + más si es necesario para dorar la carne

1/2 taza de cilantro picado

6 ramitas de tomillo fresco

6 coles de Bruselas, cortadas y cortadas por la mitad

1/2 nabo grande, pelado y cortado en cubos medianos

1/2 de un calabacín mediano, cortado en trozos medianos

1 zanahoria, pelada y en rodajas

3/4 tazas de cerveza negra (estoy usando Negra Modelo)

3/4 tazas de caldo de res

Coloca el tomatillo, los tomates, el ajo, los chipotles con adobo y agua en una licuadora y licúa hasta que quede suave. Dejar de lado.

Recorta el exceso de grasa del asado y córtalo en cubos grandes. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Agregue el comino y el orégano y mezcle bien para cubrir todos los lados. Deje que la carne alcance la temperatura ambiente durante unos 20 minutos en el mostrador.

Encienda la olla instantánea para "saltear". Escuchará un pitido cuando esté listo.

Agregue el tocino y cocínelo hasta que comience a dorarse y a engordar, aproximadamente 4 minutos. Agrega la cebolla y mezcla con el tocino. Cocine hasta que esté suave y traslúcido, unos 5 minutos. Retire la mezcla de tocino y cebolla de la olla y reserve.

Agregue el aceite en la olla y comience a dorar la carne. Trabajar en lotes y dorar todos los lados. Si necesita agregar un poco más de aceite entre lotes, hágalo. Retirar en un plato y reservar.

Agregue los tomates licuados a la olla y raspe los trozos marrones del fondo. Cocine la salsa durante unos 5 minutos, hasta que empiece a espesar. Cuidado con las salpicaduras. Revuelva de vez en cuando.

Regrese las cebollas, el tocino y la carne a la olla. Revolver. Agrega el cilantro y el tomillo y la cerveza y el caldo de res. Revolver. Agrega las verduras por encima. Presione el botón cancelar y coloque y asegure el pid en la olla. Asegúrese de que la válvula de presión esté sellada. Ponga la olla en "estofado" y cocine durante 25 minutos.

Presione el botón cancelar. Suelte la válvula de presión tan pronto como termine el tiempo de cocción. Tenga cuidado porque el vapor que se libera está muy caliente.

¡Servir y disfrutar!

Calorías 273.032 kcal, Grasa, Total 12.961 g, Grasa saturada 3.344 g, Azúcar, Total 1.819 g, Total de carbohidratos 10.844 g, Fibra 2.68 g, Proteína 26.982 g, Colesterol 90.186 mg, Ácidos grasos trans 0.399 g, Sodio 252.611 mg,