

Receta de fricandó de ternera con champiñones



Receta de fricandó de ternera

El fricandó de ternera una receta tradicional de Cataluña cuyos orígenes se remontan a la Edad Media y cuyo estupendo resultado se basa en realizar un buen sofrito y utilizar cortes de calidad, idealmente preparado el día anterior.

¿Cómo hacer fricandó de ternera?

El fricandó de ternera es básicamente un estofado que se cocina con setas, principalmente moixernó, senderuelas o niscalos que son similares, un plato típicamente otoñal debido a la disponibilidad de encontrar estas setas frescas.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Española, Catalana

Calorías: 350

Vitaminas: A, B3, B6, B9, D

Minerales: Magnesio, Hierro, Fósforo

Preparación: 30 minutos

Cocción: 1 hora 10 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de fricandó de ternera

Ingredientes

- 500 g de filete de ternera
- 500 ml de agua
- 100 ml de vino blanco
- 30 g de almendras tostadas
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 paquete de moixernó, senderuelas o niscalos
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de trigo
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

- 1. En un bol grande reservar las setas y remojar cubiertas con agua tibia. Reservar.

- 2. Cortar los filetes de ternera en tiras delgadas (aleta, contraculata o morcillo del muslo), salpimentar a gusto, enharinar y reservar, calentar aceite de oliva en una sartén grande y freír ligeramente apenas unos 30 segundos por lado. Reservar.
- 3. En una cacerola mediana añadir un poco de aceite de oliva y la cebolla rallada, incorporar los tomates pelados y rallados y revolver con una cuchara de madera, cocinar hasta caramelizar, añadir la carne reservada y mantener la cocción por un minuto más.
- 4. Agregar el vino blanco y la hoja de laurel, reducir el alcohol, cubrir con el agua, incorporar la setas filtradas y un poco de sal a gusto, tapar y cocinar a fuego lento durante 60 minutos o hasta que todo esté bien cocido.
- 5. En una batidora de mano, añadir el ajo, las almendras tostadas y las hojas de perejil, humectar con un par de cucharadas del agua de cocción y procesar hasta obtener una mezcla homogénea, integrar a la cocción en la cacerola con carne, revolver para integrar, rectificar condimentos si es necesario y mantener la cocción por un par de minutos más. Apagar y reposar en la olla.
- 6. Servir el fricandó de ternera inmediatamente o idealmente reposar por al menos un par de horas para concentrar sus aromas y sabores, acompañado de una buena hogaza de [pan para rebanar](#) y opcionalmente incorporar una guarnición de patatas fritas o arroz blanco.

Batidora de mano

Rebajas



[Moulinex Batidora de Mano de 1000 W, Regulador de 10 Velocidades con 2 Accesorios para Picar y para Montar y Vaso Medidor](#)

[Ver Precio](#)

Recomendamos

[Croquetas de jamón](#)

[Torrijas de leche](#)