

Kate's Beef Stew

Yield: 7 servings (serving size: about 1 cup)

Ingredients

2 tablespoons all-purpose flour
1/2 teaspoon kosher salt
1/4 teaspoon freshly ground black pepper
2 pounds boneless chuck roast, trimmed and cut into 1-inch cubes
2 tablespoons olive oil
1 cup chopped onion
1/2 cup chopped celery
2 teaspoons minced garlic
1 1/2 cups dry red wine
1 cup fat-free, less-sodium beef broth
1 (14.5-ounce) can diced tomatoes with basil, garlic, and oregano
2 oregano sprigs
2 rosemary sprigs
1 bay leaf
1 cup chopped carrot

Directions

Sprinkle flour, salt, and pepper over beef. Heat oil in a large Dutch oven over medium-high heat. Add beef mixture to pan; cook 5 minutes, browning on all sides. Remove beef from pan with a slotted spoon; keep warm. Add onion and celery to pan; sauté 5 minutes or until tender. Add garlic; sauté 1 minute. Add beef, wine, and the next 5 ingredients (through bay leaf) to pan; bring to a boil. Cover, reduce heat, and simmer for 45 minutes or until beef is just tender. Add carrot to pan; cover and cook for 30 minutes. Discard the rosemary and oregano sprigs and bay leaf.

Nutrition Facts

Per Serving: 317 calories; calories from fat 34%; fat 12g; saturated fat 3.5g; mono fat 6.2g; poly fat 0.8g; protein 33.7g; carbohydrates 12.5g; fiber 1.6g; cholesterol 98mg; iron 4.1mg; sodium 471mg; calcium 29mg.

© Copyright 2021 myrecipes.com. All rights reserved.

Printed from <https://www.myrecipes.com> 09/14/2021

Estofado de ternera de Kate

Rendimiento: 7 porciones (tamaño de la porción: aproximadamente 1 taza)

Ingredientes

2 cucharadas de harina para todo uso

1/2 cucharadita de sal kosher

1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

2 libras de chuck asado deshuesado, recortado y cortado en cubos de 1 pulgada

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de cebolla picada

1/2 taza de apio picado

2 cucharaditas de ajo picado

1 1/2 tazas de vino tinto seco

1 taza de caldo de res sin grasa y menos sodio

1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos con albahaca, ajo y orégano

2 ramitas de orégano

2 ramitas de romero

1 hoja de laurel

1 taza de zanahoria picada

Direcciones

Espolvoree harina, sal y pimienta sobre la carne. Caliente el aceite en un horno holandés grande a fuego medio-alto. Agrega la mezcla de carne a la sartén; cocine 5 minutos, dorando por todos lados. Retire la carne de la sartén con una espumadera; mantener caliente.

Agrega la cebolla y el apio a la sartén; sofría 5 minutos o hasta que estén tiernas.

Agrega el ajo; saltear 1 minuto.

Agregue la carne, el vino y los siguientes 5 ingredientes (a través de la hoja de laurel) a la sartén; llevar a hervir. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos o hasta que la carne esté tierna. Agrega la zanahoria a la sartén; tape y cocine por 30 minutos. Deseche las ramitas de romero y orégano y la hoja de laurel.

información nutricional

Por porción: 317 calorías; calorías de grasa 34%; grasa 12 g; grasas saturadas 3,5 g; mono grasa 6,2 g; poli grasa 0,8 g; proteína 33,7 g; carbohidratos 12,5 g; fibra 1,6 g; colesterol 98 mg; hierro 4,1 mg; 471 mg de sodio; calcio 29 mg.