



Estofado de cerdo y verduras (textura modificada)

Ingredientes (para 1 ración)

Para el estofado:

300 g de solomillo de cerdo	150 g de salsa de tomate frito
100 g de cebolla	100 ml de vino blanco
80 g de pimiento verde	450 ml de caldo de carne o verduras
80 g de pimiento rojo	10 g de harina
40 g de zanahoria	Una ramita de romero fresco
1 diente de ajo	80 g de puerro

Pimienta
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Para el puré de arroz:

300 ml de agua
Aceite de oliva virgen
50 gr de harina de arroz
Medio diente de ajo

Elaboración

1. Limpiar el solomillo y cortar a trozos pequeños. Calentar un poco de aceite en una cazuela y dorar la carne a fuego vivo. Añadir los dientes de ajo y dejar sofreír todo unos dos minutos.
2. Limpiar, pelar y cortar a trocitos las verduras. Añadirlas a la cazuela, salpimentar y rehogar hasta que estén cocidas. Añadir el vino y dejar cocer hasta que éste se evapore.
3. Agregar la salsa de tomate y el romero. Dejar cocinar durante cinco minutos.
4. Agregar 400 ml de caldo y dejar cocer unos 30 minutos a fuego lento hasta que la carne esté blanda y la salsa espesa.
5. Retirar el romero. Añadir la harina tamizada, remover, subir un poco el fuego y cocer durante 2 minutos, removiendo para que no se queme. Añadir el caldo restante y cocer un par de minutos más, hasta que se haya evaporado y espese ligeramente la salsa.
6. Retirar del fuego, triturar y tamizar. Reservar.
7. Para el puré de arroz rehogar en un cazo el ajo picado con un poco de aceite, durante 1 minuto.
8. Agregar el agua y la harina de arroz con una pizca de sal. Llevar a ebullición.
9. Bajar el fuego y cocinar a fuego medio sin dejar de remover, unos cinco minutos, hasta conseguir el espesor deseado. Tamizar.
10. Emplatar con la ayuda de una cuchara el estofado en un lado del plato y el puré de arroz en el otro lado como si fuera la guarnición.

Recomendaciones

Podemos emplatar utilizando un aro para el arroz y una manga pastelera para el estofado y simular así porciones de carne.