

Guisat suau de vedella



Ingredients (per a 4 racions)

- 400 g de brou vegetal
- 360 g de carn magra de vedella per guisar, tallada petita
- 80 g de patata
- 80 g de pastanaga
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 8 g de midó de blat de moro (Maizena®)
- 2 c/s de salsa de soja (opcional, restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)
- 2 c/c de gingebre en pols

Elaboració

1. En un bol, barregeu el gingebre amb la salsa de soja, el midó de blat de moro i la vedella. Remeneu-ho amb la mà durant uns segons per trencar part de les fibres de la carn. Deixeu marinar la carn durant trenta minuts a la nevera.
2. Mentrestant peleu la patata i la pastanaga, renteu-les i tal·leu-les a daus petits.
3. Poseu una olla de pressió a foc fort amb l'oli. Afegiu-hi la vedella marinada i ofegueu-la durant mig minut.
4. Incorporeu-hi la patata, la pastanaga i el brou. Barregeu-ho tot i tapeu l'olla.
5. Coeu la preparació amb l'olla de pressió durant vint o trenta minuts.
6. Serviu el guisat.