

# Guiso suave de ternera



## Ingredientes (para 4 raciones)

400 g de caldo vegetal

360 g de carne magra de ternera para guisar, cortada a dados pequeños

80 g de patata

80 g de zanahoria

20 g de aceite de oliva virgen extra

8 g de almidón de maíz (Maizena®)

2 c/s de salsa de soja (opcional, restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

2 c/c de jengibre en polvo

## Elaboración

1. En un bol, mezclar el jengibre con la salsa de soja, el almidón de maíz y la ternera. Remover amasando con la mano durante unos segundos para romper parte de las fibras de la carne. Dejar marinar durante treinta minutos en el frigorífico.
2. Mientras tanto, pelar, lavar y cortar a daditos la patata y la zanahoria.
3. Calentar una olla a presión a fuego fuerte con el aceite. Añadir la ternera marinada y rehogar durante medio minuto.
4. Incorporar la patata, la zanahoria y el caldo. Mezclar y tapar la olla.
5. Cocinar con la olla a presión durante veinte o treinta minutos.
6. Servir.