



carnes

Carne mechada al estilo venezolano

Tiempo de elaboración: 1 h. aprox. + 15 min. de horno.

Ingredientes:

Para: 

- 1 k. de falda o aleta de ternera en un trozo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 o 3 dientes de ajo
- Tomate natural triturado
- 1 vaso de los de vino de vino blanco seco
- 1 cucharadita de ají dulce*
- Unas ramitas de tomillo fresco (o 1 cucharadita del seco)
- 1 o 2 hojas de laurel
- 1 cdta de comino molido
- Aceite
- Agua
- Sal

Cómo se hace:

1. **Limpia la carne** de grasa, y la sazonas con sal y pimienta negra.
2. En la olla exprés (o en una olla normal)* pon 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva, y cuando esté caliente mete **la carne y la doras** a fuego fuerte por todos los lados. Cuando esté bien doradita la retiras del caldero y la reservas.
3. En la misma olla y con el mismo aceite de dorar la carne hacemos la fritura. Primero pon **los ajos** picaditos hasta que se doren ligeramente, luego añade **la cebolla** cortada en brunoise (en cuadraditos pequeños) y rehoga a fuego lento hasta que veas que la cebolla está blanda. Añade entonces **el pimiento** picado pequeñito y rehoga todo junto removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
4. **Añade el tomate triturado**, no mucho, sólo que cubra el fondo de la olla y rehoga un poco más.
5. Ahora **añade el ají dulce, el tomillo, el laurel, el comino y la carne** y rehoga todo un minuto. Añade **el vino, sal al gusto y agua** hasta que cubra la pieza de carne y cierra la olla.
6. Si la cocinas **en olla exprés, estará lista en 30 min.** contados desde que empieza a salir el vapor. Si la cocinas en una olla normal, tápala

igualmente y estará lista en 1 hora u hora y media aprox. (cuando esté tierna) remueve de vez en cuando para que no se pegue.

7. Un vez esté la carne en su punto, la retiramos del caldero, dejamos que se temple y **la desmenuzamos separando la carne** por mechones. Lo puedes hacer fácilmente con las manos, la carne se deshace sola si está bien hecha.
8. **Incorpora de nuevo la carne deshilachada a la salsa** y pon de nuevo al fuego, para que la salsa reduzca y la carne se impregne bien del sabor de la salsa, removiendo con frecuencia. Cuando veas que la salsa ha reducido un poco estará lista, la puedes dejar con más o menos salsa, a tu gusto, según el uso que le vayas a dar.

Sugerencias:

- * *El ají, es una especia muy usada en toda Sudamérica, lo hay dulce y picante, y se obtiene del pimiento seco y molido, pero sin llegar a ser polvo, sino un molido más grueso, es esto. Se parece al pimentón, aunque en el sabor difiere porque el pimentón tiene un sabor ahumado que el ají no y además se usan variedades de pimiento diferente, si no encuentras ají dulce lo puedes sustituir por pimentón dulce de la Vera.*