the Frugal Chef

Costillas de Res a la Olla

Sirve a ocho

16 costillas de res pequeñas
Sal y pimienta
Tomillo seco
3 cucharadas de aceite de oliva
375 ml. de cerveza
1 lata de 400 gramos de pulpa de tomate molida
1 cucharilla de salsa de rábano picante
1 cucharada de mostaza preparada o amarilla
1 cucharada de Salsa Inglesa o Perrins
1 cucharada de agua
1 cebolla grande – picada
2 tallos de apio grandecitos – deshilachados y picados con las hojas de uno de los tallos
5 dientes de ajo – picados finamente
3 zanahorias medianas – peladas y cortadas en trozos medianos
1 cucharada de orégano

Caliente su horno a 165 grados C (325/330 F).

Condimente las costillas generosamente con sal, pimienta y tomillo en polvo. Deje que reposen a temperatura ambiente por unos 20 minutos.

Caliente aceite de oliva en una olla grande que pueda meter al horno y empiece a dorar ambos lados de las costillas sin amontonarlas en la olla. Trabaje en tandas y vaya sacándolas de la olla a medida que doren bien.

Ponga la cerveza en un bol y añada el tomate, la salsa de rábano picante, la mostaza y la salsa Inglesa. Condimente con sal y pimienta y bata bien.

Si es que tiene mucha grasa en la olla después de terminar de dorar las costillas descarte todo menos 1 cucharada. Agregue la cucharada de agua y empiece a raspar los pedacitos cafés del fondo de su olla. Estos son deliciosos y le aumentaran mucho a su producto final.

Una vez que este todo raspado agregue la cebolla picada y cocine por unos 4 a 5 minutos hasta que la cebolla este translucida y suavizada. Añada el apio y los ajos. Si su olla está muy seca agréguele un poco

más de aceite de oliva. Mezcle bien y cocine por unos dos minutos hasta que pueda oler el ajo. Agregue las zanahorias y mezcle bien. Agregue el orégano, cocine por unos minutos más y regrese las costillas doradas a la olla con todos sus jugos. Añada la cerveza y arregle las costillas de modo que todas tengan líquido. Haga que el líquido empiece a hervir, tape la olla y métala al horno por 4horas. OJO – si su olla tiene agarradores de plástico no la puede meter al horno. En este caso baje al mínimo la temperatura de su hornilla y deje que esto se cocine sobre la cocina a fuego súper, súper lento.

A las dos horas, saque la olla del horno y coloque las costillas de encima abajo y las de abajo encima. Regrese la olla al horno y termine de cocinar las costillas.

Cuando las costillas ya estén listas, sáquelas de la olla y póngalas en un bol u otra olla tapándolas con papel aluminio para que no se enfríen mucho. Permita que la salsa se enfrié un poco y sáquele el exceso de grasa utilizando una cuchara grande. Apriete la cuchara sobre la salsa con cuidado y vaya retirando el exceso de grasa. Descarte la grasa.

Traiga la salsa a un hervor suavecito y deje que se reduzca por unos 15 minutos. Regrese la carne a la olla y caliente. Sirva la carne con la salsa encima y acompañe con puré de papas o arroz o pasta. ¡Buen provecho!

CALORÍAS 323,82; GRASA 16,76 grs (sat 5,43; mono 8,71; poli 0,99); PROTEÍNA 28,72 grs; FIBRA 2,02 grs; CARBS 10,50 grs; COLESTEROL 80,47 mg; HIERRO 4,31 mg; SODIO 859,20 mg; CALCIO 58,63 mg

©TheFrugalChef™2014