

# ¿A qué saben las nubes?

## BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva  
1,200 kg de carne de ternera (para estofar, y de la mejor calidad posible) cortada en cubos para estofar, que no sean demasiado grandes  
2 zanahorias grandes peladas y cortadas en trozos de unos 2 cm  
1 cebolla pequeña picada  
sal y pimienta  
2 cucharadas de harina  
3 tazas de vino tinto (cuanto mayor sea la calidad del vino, mejor será el resultado)  
2 1/2 tazas de caldo de carne  
1 tomate pequeño rallado  
2 dientes de ajo  
1/2 cucharadita de tomillo  
1 hoja de laurel  
unas 20 cebollitas francesas  
1 cucharada de aceite de oliva y otra de mantequilla  
1 taza de caldo de carne  
un ramito de hierbas compuesto de: 4 ramitas de perejil, una hoja de laurel, 4 ramitas de tomillo.

1.- Pre calentamos el horno a 230°.

2.- Con papel de cocina secamos uno a uno, todos los trozos de carne. Reservamos. Calentamos 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande. Cuando el aceite esté muy caliente, doramos la carne por todos los lados. Poco a poco, con cariño y con cuidado. Una vez dorados los sacamos a un plato y reservamos.

3.- En la misma grasa de la sartén, salteamos las zanahorias y la cebolla picada. Una vez que las verduras estén bien doradas añadimos la carne que teníamos reservada. Salpimentamos al gusto, y espolvoreamos con las dos cucharadas de harina. Removemos para cubrir bien la carne con la harina. En este momento pasamos carne y verduras junto con la grasa y jugos a una cocotte (estaría encantada de decir que dispongo de una cocotte esmaltada tipo Le Creuset, pero no, así que utilicé una de pyrex con tapa y listos). Metemos la cocotte SIN LA TAPA en la posición central del horno precalentado, durante 4 minutos. Al cabo de este tiempo volvemos a darle unas vueltas a la carne y volvemos a hornear durante otros 4 minutos. El propósito de este proceso es dorar la harina para que se forme una "costra" alrededor de la carne.

4.- Sacamos la cocotte del horno y bajamos la temperatura del mismo a 150°. Vertemos el vino y el caldo de carne en la cocotte. Añadimos el tomate rallado, los dientes de ajo aplastados con un golpe de cuchillo, el tomillo y la hoja de laurel. Cubrimos, ahora sí, con la tapa y colocamos la cocotte en la parte baja del horno. Horneamos durante 3 horas hasta que la carne este muy tierna.

5.- Mientras se cocina la carne preparamos las cebollitas francesas. En una sartén grande calentamos el aceite y la mantequilla. Cuando empiece a burbujear añadimos las cebollitas peladas y enteras. Salteamos durante unos 10 minutos para que se doren lo más uniformemente posible.

6.- Añadimos la taza de caldo, el ramito de hierbas, sal y pimienta. Cubrimos la sartén y bajamos el fuego. Deben cocinarse durante unos 40 minutos, hasta que estén tiernas y el caldo se haya evaporado. Retiramos las hierbas.

7.- Cuando la carne está tierna, incorporamos todas las cebollitas a la cocotte y mezclamos con cuidado. Probamos y rectificamos la sal. Debe quedarnos una salsa ligeramente espesa.

8.- Servimos muy caliente junto con puré de patatas o arroz blanco.