

ESTOFADOS

- ✓ El estofado es un plato que consiste en **guisar** trozos de carnes o aves con verduras, hortalizas y especias.
- ✓ Su **cocción** es **lenta, suave**, con todos los ingredientes a la vez y casi sin añadir caldo.
- ✓ Al cocinar en un recipiente tapado, se **evita la evaporación** y, en consecuencia, se conservan los propios zumos de los alimentos y de los ingredientes incorporados para la cocción.



ESTOFADOS

5 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ELABORAR UN BUEN ESTOFADO

1. Todos los ingredientes parten de la misma temperatura (es decir, desde el frío).
2. **Los ingredientes se cocinan a la vez**, desde el elemento principal (trozos de carne, ave...) y la guarnición (cebolla, ajo...), hasta otros elementos, como especias y hierbas aromáticas.
3. Se cocinan los ingredientes sin casi añadir caldo. El zumo de cocción es el propio de los alimentos → **intercambio de sabores entre los diferentes elementos**.
4. Se **puede añadir un poco de aceite de oliva para acelerar el proceso de cocinado** y para darle un toque más sabroso. También admiten un poco de vino o de caldo para evitar que los alimentos se enganchen en el fondo de la cazuela.
5. La **mejor carne para el estofado es aquella que tenga gran cantidad de gelatina**, puesto que aportará una carne jugosa y tierna.