



Vitaliahome

para comer como en casa

Carrilleras de ternera a la mostaza y a la miel



ingredientes (10 personas)

- 2,5kg de carrilleras de ternera
- 20 dientes de ajo, 2 puerros, 3 cebollas, 4 zanahorias
- 6 decilitros de vino · 1,5 litros de agua
- Un poco de laurel y romero
- 6 cucharadas de mostaza · 4 cucharadas de miel
- Pimienta negra, aceite de oliva
- Puré de patata como guarnición

Carrilleras de ternera a la mostaza y a la miel

 2h de cocción + 25 min. de elaboración

elaboración

Dorar las carrilleras en una cazuela con aceite por todas sus caras, o bien en una bandeja de horno precalentada a 250° y reservar.

Agregar todas las verduras picadas y las especias, que pocharemos en la misma cazuela. Después, añadir las cucharadas de mostaza, la miel y el vino y dejar evaporar. Cubrir las carrilleras con agua y cocemos a fuego medio unas 2 horas. Si quedan sin agua, añadir más hasta volver a cubrir.

Sacamos las carrilleras del caldo y trituramos el jugo de cocción hasta que quede una salsa fina. Podemos espesar con maicena. Añadimos de nuevo las carrilleras, a filetes o enteras, y las calentamos a fuego suave o a 70° en el horno hasta servir. La guarnición podrá ser un puré de patata.

[Ver vídeo de la elaboración](#)

