

LA RECETA

## Guiso de jabalí

CULTURA

29\_11\_2021



### ***Ingredientes para 4 personas***

700 g de carne de jabalí cortada en trozos

2 zanahorias

Una cebolla roja

2 tallos de apio

2 ramitas de romero

3 hojas de laurel

Sal

Pimienta

Harina 00

Vino tinto

Enebro

Una nuez de mantequilla

### ***Para las cebollas caramelizadas***

2 cebollas rojas

100 g de azúcar

4 cucharadas de agua

En primer lugar hay que marinar la carne: hay que hacerlo el día antes de preparar el plato. Primero se pone la carne en un bol con una zanahoria picada, un tallo de apio, una cebolla roja cortada por la mitad, romero, laurel, sal, pimienta y 2 ó 3 bayas de enebro. Cubrir el conjunto con vino tinto y dejar reposar en la nevera envuelto en papel film durante 24 horas. Pasado este tiempo, escurrir bien la carne y reservar el líquido, retirando las verduras.

Coger algunas verduras nuevas (media cebolla roja, media zanahoria y un tallo de apio), cortarlas en trozos grandes y calentarlas en una sartén con una cucharada de aceite y una nuez de mantequilla. Enharinar los trozos de jabalí de manera uniforme y dorarlos a fuego alto durante 4-5 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia.

Desglasar con un nuevo vaso de vino tinto, y cuando el aroma alcohólico del vino se haya evaporado, añadir todo el líquido del adobo. Reducir el fuego y cocinar el guiso de jabalí durante unas 3 horas. Recuerde dar vueltas al guiso con frecuencia y añadir caldo

o agua caliente si es necesario.

Después de unas 3 horas, ajustar el guiso de sal y pimienta, y añadir más si es necesario. Terminar la cocción cuando la salsa haya espesado lo suficiente como para servir de condimento a la polenta, que prepararemos por separado. Servir el guiso caliente, acompañado de polenta y un poco de cebolla roja caramelizada.

Para caramelizar las cebollas hay que cortarlas en trozos bastante grandes y cocerlas con agua y azúcar a fuego lento hasta que el almíbar se haya espesado y caramelizado (*Liana Marabini*).