Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Carne mechada

15min · 6 raciones · 372 kcal

Ingredientes

- **1kg** de cinta de lomo
- **2** Cebolla grande
- **7**-8 Dientes de ajos
- **6**-8 Zanahorias medianas
- **150ml** de Brandy de Jerez
- **250ml** de caldo de pollo
- Aove
- Pimienta molida
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**2,9 g**

Elaboración

1. Salpimentamos la carne, reservamos.
2. Cortamos la cebolla, los ajos y las zanahorias en trozos grandes, reservamos.
3. En la olla rápida (o expres) ponemos un chorrito de aceite de oliva y a fuego medio marcamos la carne por todas sus caras, retiramos y reservamos.
4. Introducimos la cebolla, los ajos, las zanahorias y a fuego medio pochamos.
5. Agregamos la carne, el Brandy, y una vez se haya evaporado ponemos el caldo, tapamos la olla y cocinamos durante 15 min.
6. Retiramos la carne de la olla, la fileteamos y reservamos.
7. Trituramos el contenido de la olla hasta obtener la salsa y servimos junto a la carne.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya