Evita Me



PLATOS PRINCIPALES

Carne desmechada

2h · 4 raciones · 207 kcal

Ingredientes

- 3 o 4 tomates
- Media cebolla
- Medio pimiento rojo
- 4 o 5 ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 toque de comino
- 1 toque de perejil
- 1 toque de pimienta
- 1 toque de cayena (todos al gusto)
- Medio vaso de vino blanco
- 1 litro de agua aprox
- 400 g de ternera

POR RACIÓN

Proteínas	23 g
Grasas	6,9 g
Hidratos	9,4 g
Fibra	2,3 g

Elaboración

1. Empezamos añadiendo a una sartén tomate, cebolla, pimiento rojo y ajo, con orégano, comino, perejil, pimienta y cayena
2. Ponemos el fuego fuerte y añadimos un chorrito de vino blanco
3. Dejamos que el alcohol se evapore durante un minuto, añadimos agua y lo dejamos hervir durante 10 minutos
4. Pasado ese tiempo batimos todo en un vaso batidor
5. Cuando esté bien triturado lo volvemos a añadir a la sartén y añadimos la carne de ternera cortada en tacos
6. Lo tapamos y lo dejamos a fuego medio bajo durante unas dos horas
7. Con ayuda de dos tenedores comprobamos que se desmecha con facilidad; si necesita un poquito más de tiempo, lo dejamos un poco más
8. Añadimos un poco de la salsa
9. Para los tacos, usamos un poco de la salsa y la carne desmechada; yo le añadí un poquito de queso y un chorrito de lima

RECOMENDACIONES

Los condimentos se añaden al gusto. La carne así queda espectacular.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Evita Me
cooknest.app/@eviiitaame · Instagram @eviiitaame