Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Patatas con carne

45min · 3 raciones · 485 kcal

Ingredientes

- 1/2 kg de ternera en fondue troceada (babilla, tapilla)
- 3 patatas
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta en grano
- 1 o 2 hojas de laurel
- Pimentón dulce
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 o 2 vasos de agua o hasta que cubra todo
- Avecrem (opcional)
- Vino de calidad (el que más te guste)

Elaboración

1. Marcar la carne a fuego alto en una olla con aceite y reservar
2. Trocear todas las verduras
3. Añadir las verduras a la olla donde la carne ha soltado todos sus jugos y remover un par de minutos a fuego medio
4. Añadir el laurel, el pimentón dulce y un buen chorreón de vino
5. Cuando se vaya a poner el alcohol, añadir sal, pimienta en grano y un vaso de agua con Avecrem hasta que cubra todo
6. Tapar y dejar hacer 20 minutos a fuego lento
7. Chascar las patatas
8. Dejar hacer otros 30 minutos a fuego lento
9. Añadir más agua si fuera necesario

RECOMENDACIONES

Si los trozos de carne son muy pequeños se hacen antes; si son más grandes, dejarlos 20 minutos más. En esta receta se ha usado brandy en lugar de vino y quedó genial.

POR RACIÓN | **40 g** Proteínas | **17 g** Grasas | **39 g** Hidratos | **5,8 g** Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta