



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	432 Kcal
Proteínas:	48.2 g
Grasa Total:	14.8 g
Colesterol:	138 mg
H. de Carbono:	8.2 g
Fibra Dietética:	1,9 g
Sodio:	138 mg

CARNE A LA CACEROLA

Ingredientes

- 1 Kilo de punta de ganso
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- 1 Cebolla grande cortada en pluma
- 1 Zanahoria cortada en medias lunas
- 1 Tomate maduro cortado en trozos irregulares
- ½ Pimentón rojo cortado en tiritas
- 1 Caldo come bien vive bien de costilla MAGGI®
- ¾ Taza de vino tinto
- 1 Cucharada de orégano
- ½ Cucharadita de ají color
- ½ Cucharadita de comino
- 4 Pizcas de pimienta

Preparación

1.- Calienta el aceite en una olla a presión y dora muy bien el trozo de carne entero por todos sus lados. Una vez lista, agrega todos los vegetales y condimenta con el caldo de costilla Come Bien, Vive Bien de MAGGI®, agrega el tomate maduro con el vino tinto y condimenta con orégano, ají color, comino y pimienta.

2.- Tapa la olla a presión y cocina a fuego medio durante 45 a 50 minutos. Una vez lista, deja entibiar y retira cuidadosamente el vapor. Corta la pieza de carne en trozos y sirve acompañado con sus propios jugos. (Puedes retirar los vegetales con los jugos y moler con la ayuda de una juguera o mini pimer para conseguir una deliciosa salsa)

Nota

Puedes variar la receta moliendo en una juguera todos los vegetales como zanahoria, tomate, cebolla, vino y condimentos mas ½ taza de agua caliente. Así luego verter esta preparación luego de dorar la pieza de carne y seguir los siguientes pasos.