



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	585 Kcal
Proteínas:	40.0 g
Grasa Total:	14.0 g
Colesterol:	81.0 mg
H. de Carbono:	71.0 g
Fibra Dietética:	6.20 g
Sodio:	639 mg

GOULASH DE CARNE AL ROMERO CON PASTAS AL VERDEO

Ingredientes

600 g de Carne (posta negra, punta paleta, asiento) cortada en cubos

2 Cucharada de aceite

1 Ramita de romero cortada finamente

1 Salsa de carne MAGGI®

¼ Taza de vino blanco

1 Paquete de pastas tipo espirales

1 Zapallo italiano cortado en medias lunas

½ Brócoli pequeño cortado en ramitas

1 Pimentón verde cortado en tiritas

1 Cucharadita de orégano

Sal y pimienta a gusto

2 Cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite, agrega la carne cortada en cubos y saltea durante unos minutos removiendo de vez en cuando hasta dorarla por todos sus lados. Agrega el romero y revuelve para distribuir bien su sabor.

2.- Disuelve la salsa de carne MAGGI® en el agua indicada en su envase y vino blanco. Agrega a la carne salteada y cocina a fuego medio durante 25 minutos revolviendo de vez en cuando hasta obtener la textura deseada.

3.- Mientras, cocina las pastas en abundante agua caliente con un toque de sal y hojas de laurel según las indicaciones del envase, una vez listas, retíralas del agua y déjalas en un recipiente con un toque de aceite de oliva. En esta misma agua cocina los brócolis con los pimentones hasta dejarlos al dente. Una vez listos, escurre toda su agua.

4.- Calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y

saltea los pimentones, agrega el brócoli con el zapallos italiano. Condimenta con sal y pimienta a gusto, añade el orégano y revuelve. Añade la pasta cocida y junta con los vegetales salteados. Una vez listos sirve los fideos al verdeo junto con la carne goulash al romero.

