SALTEADO GOULASH CON ZAPALLOS ITALIANOS Y ARROZ PIAMONTÉS

Dificultad: Media

Porciones: 5

Tiempo: 40 minutos

Ingredientes

1 Cucharada de aceite

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

1 Zapallo italiano grande cortado en cubos

1 Salsa de carne MAGGI®

1/4 Taza de vino

1 Cucharada de aceite

1 Diente de ajo cortado finamente

2 Tazas de arroz

1 Tarro chico de pimentón morrón en conserva molido

2 ½ Tazas de agua caliente

½ Cucharadita de orégano

Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con la cucharada de aceite indicada, agrega la carne y saltea durante unos minutos removiendo de vez en cuando hasta dorar por todos sus lados. Agrega los cubos de zapallos italianos y saltea durante unos segundos.

2.- Disuelve la salsa de carne MAGGI® en la cantidad de agua indicada en el envase y el vino blanco, agrega a la carne salteada con los zapallitos italianos y cocina semi-tapado a fuego medio durante 20 a 25 minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer la carne y conseguir la textura deseada en la salsa.

3.- Aparte calienta una cacerola con la cucharada de aceite, agrega el ajo y el arroz. Cocina hasta que tome temperatura revolviendo de vez en cuando y vierte de una vez el agua indicada con el pimentón molido. Condimenta con sal, pimienta y orégano a gusto. Cocina tapado a fuego bajo sobre un tostador durante 20 minutos hasta cocer el arroz completamente. Una vez listo, sirve ambas preparaciones de inmediato.

Información Nutricional

Energía:	489 Kcal
Proteinas:	34.0 g
Grasa Total:	10.4 g
Colesterol:	81.0 mg
H. de Carbono:	61.0 g
Fibra Dietética:	1.40 g
Sodio:	718 mg