



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 288 Kcal |
| Proteínas: | 24.0 g |
| Grasa Total: | 11.3 g |
| Colesterol: | 7.3 mg |
| H. de Carbono: | 26.2 g |
| Fibra Dietética: | 9.60 g |
| Sodio: | 830 mg |

TURLI (Guiso Oriental)

Ingredientes

- 1 Cebolla cortada finamente
- 4 Dientes ajo cortados finamente
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 Kg Carne de vacuno o cerdo cortadas en cubos pequeños
- 3 Tomates pelados
- 1 Tableta de caldo de carne MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- ¼ Cucharada de comino
- ¼ Cucharada de ají color
- 1 Sobre de salsa de tomates
- Sal, pimienta
- 4 Zapallitos italianos
- 3 Berenjenas
- 3 Tazas de porotos verdes partidos
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

1.- Calienta una sartén con un toque de aceite y agrega la cebolla con el ajo cortado finamente. Saltea durante unos segundos hasta ablandarla levemente, agrega la carne y el tomate molido. Condimenta con la tableta de caldo de carne MAGGI® previamente desmenuzada y revuelve.

2.- Agrega el orégano, comino y ají color. Revuelve y cocina durante 6 a 8 minutos a fuego fuerte hasta que la preparación comience a espesar. Agrega la salsa de tomates y cocina nuevamente durante 8 minutos revolviendo de vez en cuando hasta conseguir una textura levemente espesa. Si ves que la textura está muy líquida puedes agregar una cucharadita de maicena disuelta en agua y hervir 10 segundos.

3.- Luego, corta los zapallos italianos con las berenjenas en delgadas láminas alargadas y acomódalas en una budinera previamente enmantequillada, condiméntalas con un toque de sal y pimienta (sólo un poco). Rellena con la salsa de tomates preparada y cubre con los porotos

verdes. Repite el procedimiento hasta terminar con los ingredientes. Lleva la preparación a horno fuerte de 200°C durante 15 minutos hasta cocer las verduras. Una vez listo porciona con cuidado y sirve de inmediato.

