



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 393 Kcal |
| Proteínas: | 35.0 g |
| Grasa Total: | 13.5 g |
| Colesterol: | 54.0 mg |
| H. de Carbono: | 44.3 g |
| Fibra Dietética: | 8.10 g |
| Sodio: | 358 mg |

CHARQUICÁN CRIOLLO CON LOMO A LAS HIERBAS

Ingredientes

- 6 Papas peladas y trozadas
- 1/2 Kg de Zapallo pelado y trozado (6 trozos aprox.)
- 1 Zanahoria pelada y rebanada
- 4 Tazas de agua caliente
- Finas hierbas a gusto (romero, tomillo, laurel)
- 1/4 Kg de Porotos verdes frescos quebrados (o 1 ½ taza congelados)
- 1/4 Kg de Arvejas frescas desgranadas (o 1 taza de congeladas)
- 1 o 2 Choclos picados (1 ½ taza frescos o congelados)
- 1/2 Cebolla picada fina
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Cucharadita rasa de ají de color picado
- 1 Cucharadita de perejil
- 1/2 Kg de Lomo liso cortado en tiritas
- 1 Cucharadita de orégano fresco, tomillo y romero
- 1 Tableta de caldo de Costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 3 Cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Junta en una olla las papas con el zapallo, la zanahoria y las 4 tazas de agua caliente indicada. Añade las finas hierbas a gusto y cocina a fuego medio durante 10 min. aprox. Luego agrega los porotos verdes, las arvejas y el choclo picado. Cocina durante 10 min. Más hasta cocer completamente todos los vegetales.

2.- Una vez listo, aparta el exceso de agua de la olla y rompe las verduras con una cucharada de palo, añade agua si la preparación queda un tanto seca. Mientras, en una sartén caliente un poco de aceite y sofríe la cebolla con el ajo durante 5 min. hasta que la cebolla quede cristalina, condimenta con ají color y el perejil, revuelve y añade esta preparación a las verduras molidas.

3.- Aparte, condimenta los trozos de carne con finas hierbas a gusto y la tableta de caldo de Costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada, reposa durante 10 min. Luego calienta el aceite en una sartén y cocina los trozos de carne por ambos lados durante 4 min. por cada lado. Condimenta con pimienta a gusto y sirve de inmediato acompañado con el charquicán recién preparado.

