



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	235 Kcal
Proteínas:	25.0 g
Grasa Total:	9.0 g
Colesterol:	60.0 mg
H. de Carbono:	13.0 g
Fibra Dietética:	2 g
Sodio:	571 mg

ESTOFADO DE CARNE

Ingredientes

- 500 g Posta rosada cortada en tiritas
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajos cortados finamente
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 2 Zanahorias cortadas en medias lunas
- 1 Cucharadita de ají color
- Orégano y pimienta a gusto
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- ½ Taza de agua caliente
- ½ Taza de cilantro cortado finamente

Preparación

1.- Pasa las tiritas de carne por la harina indicada de manera que quede bien adherida pero no con grumos, para esto debes sacudirlos con cuidado y déjalos en una fuente extendida. Luego, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite a fuego fuerte y agrega los trozos de carne de manera esparcida en toda la sartén sin quedar amontonados.

2.- Luego de unos segundos y cuando veas que están levemente dorados, agrega los ajos con la cebolla y la zanahoria de una vez. Condimenta con un toque de ají color, orégano y pimienta a gusto. Cocina a fuego fuerte durante 6 a 8 minutos removiendo de vez en cuando hasta que veas que los ingredientes avanzan en su cocción.

3.- Agrega al salteado caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI® y remueve para impregnar bien, vierte de una vez el agua indicada y cocina durante 8 a 10 minutos mas a fuego bajo removiendo de vez en cuando para que la preparación no se seque y lentamente consigas la textura semi-espesa de los jugos. Una vez listo, retira del fuego y sirve de inmediato.

Sugerencia: Puedes acompañar esta preparación con un puré de papas MAGGI®