



Salteado de carne al verdeo

Ingredientes

- 700 g de carne (asiento)
- 1 cda de aceite de oliva 16 ml
- 1 Pimentón verde cortado en cubos grandes 130 g
- 1 Brocoli pequeño 300 gr
- 1 Zapallo italiano 200 gr
- 1 Salsa de carne maggi
- 1 Toque de merkén 5 g
- Mani tostado 100 g
- Ciboulette cortado finamente 50 g

Preparación

- 1.- Corta el pimentón verde en láminas, el brócoli en ramitos pequeños, el zapallo italiano en láminas y luego en cuartos.
- 2.- Blanquear el brócoli, mientras cortar la carne en tiritas.
- 3.- Saltear carne en aceite de oliva, condimentar con pimienta y un toque de merkén. A media cocción, agregar pimentón y cocinar unos segundos. Agregar zapallo italiano y cocinar otros segundos más a fuego fuerte. Mientras preparar salsa de carne maggi.
- 4.- Finamente agregar brócoli, remover y bañar con salsa de carne preparada. Servir con el mani tostado en la superficie y el ciboulette.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 Minutos

Información Nutricional

Energía:	405 Kcal
Proteínas:	40.3 g
Grasa Total:	21.7 g
Colesterol:	120 mg
H. de Carbono:	16.1 g
Fibra Dietética:	4.4 g
Sodio:	339 mg