



GUISO DE CARNE ATOMATADO A LA MEDITERRÁNEA

Ingredientes

- 500 g Punta de ganso cortado en tiritas
- 3 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- ½ Taza vino tinto
- 1 Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- Pimienta a gusto
- 5 Fondos de alcachofas frescos cocidos
- 1 Bandeja tomate cherry partidos en mitades

Preparación

1.- Pasa los cubos de carne por la harina indicada de manera que quede bien adherida pero no con grumos, para esto debes sacudir con cuidado y dejar los trozos de carne en una fuente extendida. De inmediato, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite a fuego fuerte y agrega los trozos de carne tratando que queden esparcidos evitando amontonarlos en la sartén.

2.- Luego, agrega la cebolla y cocina durante 2 a 3 minutos removiendo de vez en cuando. Vierte el vino de una vez y agrega los champiñones, baja un levemente la temperatura de la sartén y revuelve hasta impregnar bien los ingredientes. Cocina durante 6 a 8 minutos hasta evaporar el vino a la mitad.

3.- Agrega de inmediato el caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI® y condimenta con un toque de orégano y pimienta a gusto. Agrega los tomates cherry y los fondos de alcachofas partidos en mitades, cocina durante unos minutos más hasta que veas que la carne está blanda, todos los vegetales cocidos, y los jugos de la preparación estén más espesos. Una vez listo sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 297 Kcal |
| Proteínas: | 35.0 g |
| Grasa Total: | 10.8 g |
| Colesterol: | 91 mg |
| H. de Carbono: | 15.1 g |
| Fibra Dietética: | 2 g |
| Sodio: | 531 mg |