



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	523 Kcal
Proteínas:	41.1 g
Grasa Total:	15.5 g
Colesterol:	96.8 mg
H. de Carbono:	48.8 g
Fibra Dietética:	7,2 g
Sodio:	594 mg

CAZUELA DE VACUNO

Ingredientes

- 5 Papas medianas peladas
- 5 Trozos medianos de zapallo camote
- 2 Cucharadas de aceite
- 5 Trozos de carne de vacuno (tapapecho, oso buco, asado de tira)
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Pimentón rojo en tiras
- 2 Litros de agua
- 1 Tableta de caldo de carne MAGGI®
- 2 Zanahorias en bastones
- 5 Trozos de choclo
- ¼ Taza de arroz
- 2 Tazas de porotos verdes en tiras
- Orégano, pimienta, comino y sal a gusto
- Perejil cortado finamente

Preparación

1.- En una cacerola mediana a partir de agua fría con un poco de sal cocina las papas con los zapallos durante aproximadamente 15 a 20 minutos hasta cocerlos completamente, que al introducir un cuchillo verifiques su cocción. Una vez listos reserva.

2.- Aparte, calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite y agrega los trozos de carne para dorarlos por todos sus lados removiendo de vez en cuando cuidadosamente para que no se pegue. Agrega el ajo con la cebolla cortados finamente y el pimentón, vierte toda el agua caliente y condimenta con el caldo de carne MAGGI®, orégano, comino, pimienta y un toque de sal.

3.- Cocina tapado a fuego medio durante 20 minutos aproximados con el objetivo de avanzar la cocción de la carne y dejarla blanda. Luego, agrega las zanahorias con

los trozos de choclo y cocina 10 minutos más. Enseguida, agrega el arroz y los porotos verdes, cocina nuevamente durante 15 minutos hasta cocer el arroz y terminar la cocción de la carne y todo lo demás. Agrega las papas y los zapallos para que con el calor del caldo se impregnen sus sabores. Sirve de inmediato espolvoreado con perejil cortado finamente para dar un toque que de frescura.

