



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	474 Kcal
Proteínas:	24.6 g
Grasa Total:	15.3 g
Colesterol:	126. mg
H. de Carbono:	54.8 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	573 mg

PANTRUCAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Pimentón cortado en tiritas
- 2 Zanahorias cortadas en bastones
- 300 g carne molida
- 1 ½ Litro de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- Orégano, pimienta, comino y sal
- 3 Papas medianas cortadas en delgados gajos
- 2 Huevos batidos

Para la masa

- 2 Tazas de harina
- ½ Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega la cebolla con el ajo, el pimentón y las zanahorias. Saleta durante unos segundos removiendo de vez en cuando. Agrega la carne molida y saltea unos segundos más, vierte el agua completamente y agrega con el caldo de costilla MAGGI®.

2.- Condimenta con orégano, pimienta y comino a gusto, deja cocinar a fuego medio durante 10 minutos aproximados para impregnar sabores y cocer la carne. Luego, agrega las papas y cocina nuevamente durante 6 a 8 minutos removiendo de vez en cuando para avanzar con la cocción de las papas.

3.- Mientras, para las pantrucas junta en un bowl la harina con los polvo de hornear IMPERIAL®, añade el huevo y el aceite de oliva, condimenta con sal gusto y comienza a unir con tus manos, en el caso que falte humedad a la masa agrega agua poco a poco hasta conseguir una textura compacta. Estira con la ayuda de un uslero sobre un mesón previamente enharinado dejándolas de 0,3 a 02, mm de grosor. Corta rectángulos de 4 cm de largo por 2 cm de ancho y reserva.

4.- Agrega las pantrucas a la cacerola y cocina a fuego fuerte durante 6 a 8 minutos más hasta cocerlas completamente, remueve de vez en cuando para que no se peguen. Finalmente cuando estén listas, agrega el huevo batido y cocina solo 2 minutos. Al momento de servir espolvorea perejil o cilantro cortado finamente.

