



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	671 Kcal
Proteínas:	46.0 g
Grasa Total:	24.6 g
Colesterol:	63 mg
H. de Carbono:	60.0 g
Fibra Dietética:	7,5 g
Sodio:	535 mg

ESTOFADO MEDITERRÁNEO DE CARNE Y GARBANZOS

Ingredientes

650 g de carne cortada en tiritas (posta rosada, posta paletā, punta paleta)

2 Dientes de ajo cortados finamente

1 Cucharada de tomillo fresco

1 Cebolla cortada en cubos pequeños

½ Taza de salsa de tomates

½ Taza de vino tinto

2 ½ Tazas de agua caliente

Sal y pimienta

4 Tazas de garbanzos ya cocidas

1 Cucharada de maicena

2 Yoghurt natural

1 Paquete de ciboulette cortado finamente

Preparación

1.- En una olla caliente una cucharada de aceite y agrega la carne con el ajo y el tomillo, saltea durante unos minutos a fuego fuerte removiendo de vez en cuando hasta dorar la carne por todos sus lados. Agrega de inmediato la cebolla y sofríe unos minutos más hasta ablandarla.

2.- Luego, agrega la salsa de tomate, el vino tinto y las dos y medias tazas de agua caliente. Condimenta con sal y pimienta a gusto, añade los garbanzos y remueve para integrar bien los ingredientes. Deja cocinar durante 15 minutos tapado hasta disminuir el fuerte sabor del vino. Una vez listo, agrega la maicena disuelta en un poco de agua y cocina nuevamente hasta espesar sus jugos revolviendo constantemente para no formar grumos.

3.- Al momento de servir, rocía gota de Yoghurt natural y espolvorea el ciboulette cortado finamente. Puedes acompañar esta preparación con arroz blanco, papas cocidas o puré de papas como más te guste.