CHARQUICÁN CRIOLLO CON LOMO A LAS HIERBAS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Orrego Giovanni

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 6 Papas peladas y trozadas
- ½ Kg Zapallo pelado y trozado (6 trozos aprox.)
- 1 Zanahoria pelada y rebanada
- 4 Tazas de agua caliente
- Finas hierbas a gusto (romero, tomillo, laurel)
- ¼ Kg Porotos verdes frescos quebrados (o 1 ½ taza congelados)
- ¼ Kg Arvejas frescas desgranadas (o 1 taza de congeladas)
- 1 o 2 Choclos picados (1 ½ taza frescos o congelados)
- ½ Cebolla picada fina
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Cucharadita rasa de ají de color picado
- 1 Cucharadita de perejil
- ½ Kg Lomo liso cortado en tiritas
- 1 Cucharadita de orégano fresco, tomillo y romero
- 1 Tableta de CALDO DE CARNE
- 3 Cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

1.- Junta en una olla las papas con el zapallo, la zanahoria y las 4 tazas de agua caliente indicada. Añade las finas hierbas a gusto y cocina a fuego medio durante 10 min. aprox. Luego agrega los porotos verdes, las arvejas y el choclo picado. Cocina durante 10 min. más hasta cocer completamente.

Paso 2

2.- Una vez listo aparta el exceso de agua de la olla y rompe las verduras con una cucharada de palo, añade agua si la preparación queda un tanto seca. Mientras, en una sartén calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla con el ajo durante 5 min. hasta que la cebolla quede cristalina, condimenta con ají color y el perejil, revuelve y añade esta preparación a las verduras molidas.

Paso 3

3.- Aparte, condimenta los trozos de carne con las finas hierbas y la tableta de CALDO DE CARNE MAGGI LIGHT previamente desmenuzada, reposa durante 10 min. Luego calienta el aceite en una sartén y cocina los trozos de carne por ambos lados durante 3 min. por cada lado. Condimenta con pimienta a gusto y sirve de inmediato acompañado con el charquicán recién preparado.