

GOULASH DE TERNERA Y PATATAS, CANELA Y HIERBABUENA

03

RECETAS
EN RUTA



INGREDIENTES



1 persona

1300g de carne de ternera en tacos
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1/2 cebolla
1/4 de puerro
1 tomate
Perejil, comino
1 cucharada de pimentón ahumado
1 hoja de laurel
1/2 pimiento rojo
1 palo de canela
10 hojas de hierbabuena
2 patatas
Harina para la carne
500 ml de vino tinto
Aceite de oliva
Agua

PASOS A SEGUIR

- 1 Preparamos la carne:**
Salpimentamos la carne, y enharinamos. En una olla con un buen chorro de aceite de oliva, marcamos la carne. Una vez marcada, la sacamos y reservamos. En la misma olla marcamos las verduras (menos el tomate) peladas y cortadas en trozos pequeños y el laurel. Cocinamos unos 10 minutos. Ahora añadimos el pimentón de la vera, rehogamos y añadimos el tomate pelado y troceado. Añadimos el comino, el perejil picado y rehogamos. Incorporamos la canela, la carne marcada y el vino tinto.
- 2 Cocinar hasta que la carne esté tierna:**
Dejamos evaporar, añadimos agua hasta cubrir y dejamos cocinar hasta que la carne esté tierna (30-40' aprox.).
- 3 Añadimos las patatas:**
Cuando a la carne le queden unos 20', añadimos las patatas peladas y troceadas y dejamos cocinar. Cuando la carne y las patatas estén tiernas, probamos de sal y pimienta, añadimos la hierbabuena picada y listo.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA
TU
DIETA
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en
www.andamur.com/cuidatudietaenruta