

PATATAS GUIADAS CON CARNE

 1 hora y 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de patata, cruda
- 250 gramos de ternera para estofar o 250 gramos de cerdo para estofar
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 30 gramos de pimiento verde, crudo
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada [30 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva [9 g]
- 1 puñado mano cerrada de guisante, fresco, hervido [20 g] [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos las verduras, los ajos, la cebolla y los pimientos en trozos pequeños.
- 2º En una cazuela amplia, también puede ser la olla rápida, vertemos un buen chorro de aceite de oliva de tal forma que cubra la base de la cazuela y añadimos la carne, la salpimentamos y dejamos a fuego medio hasta que este dorada.
- 3º Sacamos la carne y la reservamos.
- 4º En la misma cazuela añadimos las verduras que teníamos cortadas, le añadimos una pizca de sal y a fuego bajo dejamos que se rehoguen hasta que estén blanditas; podemos taparlas para que tarden menos.
- 5º Mientras se hacen las verduras, pelamos las patatas, las lavamos y las «chascamos» es decir las cortamos con un cuchillo pero sin llevar al final sino que las rompemos. De este modo la salsa nos quedará más espesa.
- 6º Rehogamos todo y le añadimos una cucharadita de pimentón, seguido 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate y seguimos rehogando para que las patatas cojan el sabor de todos los ingredientes.
- 7º Ahora añadimos de nuevo la carne que habíamos dorado, cubrimos con agua o en su lugar con caldo, una pizca de sal y una vez que empiece a hervir dejaremos unos 40 o 50 minutos hasta que las patatas estén bien cocidas.
- 8º En los últimos 10 minutos añadiremos los guisantes (estos son opcionales), comprobamos que las patatas estén bien cocidas y rectificamos el punto de sal si fuera necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [524 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	496 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	64 %
H. CARBONO	10 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	43 mg	228 mg	10 %