

ESTOFADO HÚNGARO

UN SOLO PLATO



INGREDIENTES Porciones 4 | Tamaño de la porción: 1 taza



Carne molida
1 libra



Pimentón verde
1 mediano



Cebolla
1 mediana



Agua
1 taza



Pasta de tomate
2 latas de 15 oz



Zanahorias en lata
1 lata de 15 onzas



Ajo en polvo
2 cucharaditas



Paprika
2 cucharaditas



Hoja de laurel
1 mediano



Macarrones integrales
1 ¼ taza (secos)



Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. COCINAR LA CARNE MOLIDA



En una olla grande, cocine la carne a fuego medio, deshaciéndola en trozos pequeños. Cocine hasta que ya no quede color rosado.

3. COCINAR LA CEBOLLA Y EL PIMENTÓN



Añada la cebolla y el pimentón picados a la carne y cocínelos hasta que se ablanden.

5. AÑADIR LA PASTA



Incorpore la pasta, la sal y la pimienta, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Retire del fuego y ¡a disfrutar!

2. PREPARAR LAS VERDURAS



Corte la parte superior del pimentón, quítele las semillas y trocéelo. Pique la cebolla.

4. COCINAR EL ESTOFADO



Añada el agua, la pasta de tomate, las zanahorias (escurridas y enjuagadas), la paprika, el ajo en polvo y la hoja de laurel. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, tape y cueza a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 510 Grasas
totales: 13 g
Carbohidratos totales 60g
Fibra dietética: 8g
Proteínas: 41g
Sodio: 710 mg