

Carne Mechada

Tiempo activo
30 minutos

Tiempo total
2 horas, 30 minutos

Porciones
4

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 tallos de apio
- 2 cebollas amarillas medianas
- ½ pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 lb de churrasco (o bistec de falda de res)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ taza de agua
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de salsa inglesa

Pasos

1. Pela las zanahorias; corta el apio y las zanahorias en 4 pedazos cada uno. Corta 1 cebolla en cuartos; pica el pimiento, el ajo y la cebolla restante finamente.
2. Hierve agua en una olla grande; añade el bistec, el apio, las zanahorias y la cebolla en cuartos. Tapa y cocina a fuego lento, de 1 ½ a 2 horas, hasta que el bistec alcance 190°F (para desmenuzar). Retira del fuego y deja enfriar.
3. Calienta el aceite en un sartén grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Añade las cebollas picadas; cocina de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren. Añade el ajo, el pimiento, la sal, la pimienta y el comino.
4. Retira la carne del líquido (descarta los sólidos) y desmenuza con 2 tenedores. Añade la carne desmenuzada en el sartén con las verduras; cocina y revuelve de 2 a 3 minutos. Incorpora el agua, la salsa de tomate y la salsa inglesa. Deja hervir, luego reduce la temperatura y cocina a fuego lento durante 15 minutos para que se mezclen los sabores; sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 300, Grasa total 20g, Grasas saturadas 6g, Grasas trans 0.5g, Colesterol 85mg, Sodio 1210mg, Carbohidratos 8g, Fibra 2g, Azúcar total 4g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 24g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 30%, Potasio 10%