



CARNE MECHADA

Receta tradicional de la carne mechada ideal para rellenar fajitas, acompañar con arroz, rellenar arepas...

 15 minutos 50 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de preparado de carne para mechar
- 2 unidades grandes de tomate [520 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g]
- 100 gramos de tomate frito
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 gramo de comino
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1/2 vaso vino de vino blanco [50 g]
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Marcar la carne en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 2º Mientras se cocina la carne cortamos todas las verduras en juliana.
- 3º Después, en una olla o caldero cocinamos las verduras junto con las especias, el tomate frito y el vino blanco para conseguir una fritura.
- 4º Cuando la fritura esté lista, añadimos la carne y dejamos reducir un poco la fritura.
- 5º Una vez reduzca, cubrimos ligeramente con agua y dejamos cocinar a fuego lento unos 20-30 minutos en olla o 1 hora si es en caldero.
- 6º Cuando esté lista, sacamos la carne, la mechamos y la volvemos añadir al caldero/olla junto con la fritura.
- 7º Mezclamos todo para que se integre bien y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [641 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	62 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	106 mg	679 mg	28 %