

## PATATAS GUISADAS 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 %  |