



Carne de res con acelgas

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 750 gramos de bistec de res
- 2 manojos de acelgas desinfectadas y cortadas en tiras (250 g)
- 1 jitomate grande sin cáscara ni semillas, picado (275 g)
- 4 papas cortadas en cubos medianos (840 g)
- ½ cebolla chica, finamente picada (90 g)
- 1 diente de ajo triturado (2 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Hojas de laurel, pimentón, comino, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En una cacerola acitrona la cebolla con dos cucharadas de aceite e incorpora las papas. Revuelve ocasionalmente para evitar que se peguen.
- 2 Posteriormente, añade el jitomate y cuando cambie de color, agrega un poco de agua o caldo para que las papas se cuezan.
- 3 Al soltar el hervor, agrega las especias al gusto, salpimienta y tapa la cacerola.
- 4 Luego de 15 minutos, añade las acelgas al guiso con las papas y verifica la sazón.
- 5 Unta los bisteces con el ajo y sofríelos con un poco de aceite. Después, córtalos en tiras medianas. Reserva.
- 6 Sirve las papas con acelgas bien calientes y encima coloca las tiras de carne.

Aporte nutrimental: Kilocalorías 487 • Proteínas 31 g • Grasa 17 g • Colesterol 54 mg • Fibra dietética 5 g

