

Cazuela de Vaca y Calabaza

Laura Cortez

Chile

Porciones: 6-8 personas

Rinde: 10 tazas

Tiempo: 1:40 horas

Ingredientes

- 3/4 de libra de "roast beef", cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 4 tazas de caldo de verduras (ver página 67)
- 3 cucharaditas de sal marina, divididas
- 5 patatas rojas, refregar la cáscara, cortar en dados grandes
- 1 cebolla amarilla, pelada y cortada en daditos
- 3 dientes de ajo, pelado y picado
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de pimienta negra, divididas
- 3/4 de libra de calabaza, pelada y sin semillas, en cubos grandes
- 2 mazorcas de maíz, cortadas en 6 trozos
- 1 zanahoria, pelada cortada en rodajas con forma de media luna
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados grandes
- 1 tallo de apio, cortado en dados de tamaño mediano
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/2 ramillete de cilantro, lavado y picado

Instrucciones

- En una olla grande, coloque la carne 1 cucharadita de sal y el caldo de verduras. Lleve a hervir. Cubra y siga cocinando a fuego lento. Cocine hasta que la carne esté suave unos 45 minutos.
- Agregue las patatas, cebolla, ajo, orégano, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta negra y hierva a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos.
- Agregue la calabaza, maíz, zanahorias, pimientos y apio y siga cocinando hasta que las verduras estén suaves, unos 25 minutos. Agregue más caldo de verduras o agua si hace falta. Todas las verduras y la carne deben quedar cubiertas de líquido.
- Agregue la sal restante, pimienta, y paprika y cilantro en el momento de servir.

¿Sabía Usted?

La calabaza es una sustancia nutritiva de bajas calorías. Con un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra, la calabaza está asociada con una disminución de las enfermedades cardíacas, ciertas formas de cáncer y algunas enfermedades de la vista relacionadas con la edad.

