

## PLATO DE FONDO

# CARBONADA PARA FLOJOS



### Ingredientes:

- 300 g de posta negra o rosada.
- Aceite de oliva.
- 1 bolsa de sofrito congelado.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de pimienta limón.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de paprika.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1/2 cucharadita de comino.
- Aliños que más te gustan.
- Cebolla.
- 1 bolsa de carbonada congelada.
- 1/2 bolsa de zapallo en cubos congelados.
- 1/2 bolsa de papas en cubo congelada.
- 1/2 bolsa de porotos verdes congelados.
- 1 litro de caldo de verduras (o el que más te guste) o agua hirviendo.
- 1 cucharada de concentrado de tomate.

### Preparación

- Cortar en cubos pequeños 300 g de posta negra o rosada en cubos, puedes usar carne molida si quieres no tener que picar nada.
- En una olla grande, poner un chorro de aceite de oliva +1 bolsa de sofrito congelado +1 cucharadita de sal + 1 cucharadita de pimienta limón +1 cucharadita de ajo en polvo + 1 cucharadita de paprika + 1 cucharadita de orégano + 1/2 cucharadita de comino + los Aliños que más te gustan.
- Cuando la cebolla esté transparente, agrega la carne picada y cocina un par de minutos.



- Agrega 1 bolsa de carbonada congelada + 1/2 bolsa de zapallo en cubos congelados + 1/2 bolsa de papas en cubo congelada + 1/2 bolsa de porotos verdes congelados + 1 litro de caldo de verduras (o el que más te guste) o agua hirviendo (puede ser más ya que el líquido debe tapar por 2 dedos todas las verduras) + 1 cucharada de concentrado de tomate.
- Cuenta 6 a 8 minutos desde que vuelve a hervir el caldo y ya está lista tu carbonada para disfrutar de algo rico sano y calentito

