

PLATO DE FONDO

POROTOS NEGROS TIPO TEX MEX



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 1 bolsa de sofrito congelado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ají de color
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de sal
- Los aliños que más te gusten
- 1 taza de zapallo en cubos pequeños
- 1/2 taza de zanahoria en cubos
- 500 g de carne molida
- 1 taza de salsa de tomate o de tomates en conserva
- 1/2 litro de caldo de carne
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 2 tazas de porotos negros cocidos
- 1/2 taza de cilantro picado

Preparación

- No es muy conocida esta combinación en Chile ¡¡Pero en otros países es bien común!! ¡¡¡¡La puedes comer en tortillas tipo tacos, con arroz o como un dip para untar o con lo que quieras!!!!
- En una olla grande poner aceite de oliva +1 bolsa de sofrito congelado (o cebolla, pimentón, zanahoria y ajo picados) +1 cucharadita de ajo en polvo +1 cucharadita de cebolla en polvo +1 cucharadita de ají de color + 1 cucharadita de pimienta limón +1 cucharadita de sal + los aliños que más te gusten y si te gusta el picante le puedes agregar también.



- Cocinar hasta que la cebolla esté transparente y agregar 1 taza de zapallo en cubos pequeños + 1/2 taza de zanahoria en cubos (puedes agregar más verduras como choclo, champis si te gustan o si tienes en tu casa).
- Cocinar por un par de minutos y agregar 500 g de carne molida +1 taza de salsa de tomate o de tomates en conserva, mezclar todo para integrar los sabores y agregar 1/2 litro de caldo de carne o agua +1 cucharada de concentrado de tomate +2 tazas de porotos negros cocidos, mezclar y cocinar con la olla tapada hasta que el zapallo y la zanahoria estén blandos.
- Agregar más caldo o agua para que quede “calduo”.
- Agregar 1/2 taza de cilantro picado y disfrutar de este plato TEX MÉX! En tortillas mexicanas, sobre unos nachos, ¡¡en galletitas o sobre un rico pan como aperitivo!!

