

PLATO DE FONDO

CHARQUICÁN



Ingredientes:

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 cebollas grandes
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 500 g de carne molida o carne picada
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de ají de color
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 1½ taza de agua hirviendo
- 3 papas cortadas en cubos
- 1 tarro de tomates en cubos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 taza de porotos verdes
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de zapallo en cubos pequeños

Preparación

- En un sartén grande, agrega un chorro de aceite de oliva y las cebollas cortadas en juliana. Condimenta con sal y pimienta y cocina hasta que comiencen a dorarse.
- Agrega la carne molida o picada junto con la sal, pimienta limón, ají de color, ajo en polvo, orégano y comino.



- Cuando la carne esté cocida, agrega el agua hirviendo, las papas, los tomates en cubos y la pasta de tomate.
- Tapa y cocina durante 8 a 10 minutos, o hasta que las papas estén al dente. Si es necesario, agrega más agua hirviendo.
- Incorpora los porotos verdes, las arvejas y el zapallo.
- Tapa nuevamente y cocina durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- Mezcla todo y rectifica los sabores antes de servir.

