

Guiso de Carne con Alcachofas

El **chayote** es una hortaliza originaria de Centro América, también llamada “patata del aire”, es de la familia de las cucurbitáceas como el melón, la calabaza o el pepino. Al igual que las demás de su familia **es muy baja en calorías** (apenas 19kcal por cada 100g) y **rica en folatos** (una sola unidad puede aportar el 50% RDA de B9), de textura intermedia entre la patata y el pepino, se puede tanto cocinar como comer crudo en ensalada.

INGREDIENTES:

- 250g Carne magra (ternera, cerdo o seitán)
- 6-8 uds Alcachofas
- 1 Cucharadita harina
- 1ud Zanahoria
- 1ud Cebolla pequeña
- 1 ud Chayote o 2 nabos blancos (opcional)
- ½ ud Pimiento rojo y/o verde
- 1ud Tomate maduro
- 1 Cucharada aceite oliva
- Especias: 1 hoja laurel, 1-2 clavos, una pizca nuez moscada, pimienta negra molida, sal

2

Raciones



Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

NOTA:

Se puede triturar algún trozo de zanahoria y/o chayote si se desea la salsa más espesa.

ELABORACIÓN:

1. Pelar las alcachofas, partirlas en cuartos o sextos (según tamaño) y ponerlas en agua con una cucharadita de harina disuelta (de esta forma las alcachofas no dejarán negro el guiso).
2. Rallar el pimiento y el tomate por separado, reservar.
3. Pelar las hortalizas, cortar la zanahoria a rodajas, los chayotes en trozos grandes y la cebolla en trocitos pequeños.
4. Salpimentar la carne y dorarla a fuego vivo con la cucharada de aceite, rebajar el fuego y agregar la cebolla, zanahoria y chayote (o nabos).
5. Cuando empiece a cogerse a la olla, adicionar primero el pimiento, remover para que se suelte todo y añadir el tomate. Cocinar hasta que el tomate esté hecho.
6. Verter agua hasta cubrir 3 dedos por encima de todo, agregar las especias y llevar a ebullición. Cocer hasta que la carne esté tierna.
7. Agregar las alcachofas escurridas y proseguir la cocción 15 minutos más.