

Receta de Carne guisada con patatas y guisantes

02 Jun 2015



Nuestros amigos de **ATAFES** nos mandan una receta de Carne Guisada con Patatas y Guisantes con una pinta estupenda!, una vez más agradeceles su dedicación y esfuerzo.

Queremos ayudarles desde nuestra web a dar a conocer un pequeño **Proyecto Solidario** con el que **recaudar fondos para las obras necesarias de adecuación de su nuevo centro de rehabilitación**, que como nos comentan, son muy necesarias y además creemos que esto es una buena causa con la que colaborar, os animamos a todos a conocer ATAFES y su labor un poquito más y su proyecto solidario para ayudar a todo el que lo necesita en sus instalaciones.

Os animamos a pasaros por su Facebook y conocer de primera mano su trabajo. Cada granito de arena cuenta, sabemos que la cosa está muy mal pero se pueden hacer donaciones muy pequeñas que seguro ayudarán mucho.

Facebook ATAFES: <https://www.facebook.com/atafes.asociaciontalaverana>

Proyecto

Solidario: <http://www.migranodearena.org/es/reto/6549/necesitamos-un-centro-nuevo-ayudanos-a-conseguirlo/>

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 2 ajos
- 500 gramos de falda de ternera troceada
- 4-5 patatas medianas
- 1 bote de guisantes cocidos
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Modo de Preparación

1. Hacemos un sofrito en una cacerola de tamaño medio-grande: echamos aceite y añadimos la cebolla, los

Carne guisada con patatas y guisantes

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

- ajos y los pimientos (todo troceado)
2. Salpimentamos la carne
 3. Cuando el sofrito está en su punto añadimos los trocitos de zanahoria y la carne para sellarla
 4. Una vez dorada la carne, añadimos medio vaso de vino y medio vaso de agua y dejamos que reduzca
 5. Cubrimos todo con agua y dejamos cociendo a fuego lento durante unos 35-45 minutos, hasta que la carne esté blanda
 6. Pelamos y troceamos las patatas, y una vez que la carne comience a estar blanda (podemos pincharla con un tenedor o probar) las añadimos
 7. Dejamos cocer otros 15 minutos una vez añadidas las patatas (hasta que estén cocidas)
 8. Abrimos la lata de guisantes, lavamos bien y escurrimos
 9. Añadimos al final los guisantes también a la cacerola y removemos todo
 10. Probamos y añadimos sal si es necesario. ¡A disfrutar!
-