

CARNES EN SU JUGO CON FRIJOL DE LA OLLA



Selecta carne de res cocinada en su propio jugo con altísimo valor nutricional. Se sirve con un poco de frijoles de la olla, cebolla y cilantro picado y un poquito de limón, el acompañamiento es con frijoles refritos con elote, rabanos, cebolla frita, totopos y tortillas calientes, además de un chile de tomatillo recién hecho.

RECETA

Ingredientes:

1 kg bistec de res (en trocitos de 1x1 cm)
4 tomates verdes chicos
1 diente de ajo
2 chiles serranos
½ cebolla picada

4 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto
3 tazas de agua
2 cubitos de caldo de pollo
2 tazas de frijoles de la olla y su caldo

Modo de preparación:

Dora bien el tocino en un sartén. Retira del fuego y reserva. En el mismo sartén sella la carne de res con un poco de la grasa del tocino, hasta que haya perdido su color rojo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Cuece los tomates, los chiles y el ajo en las 3 tazas de agua. Licua, cuele y vierte sobre una olla de presión. Agrega la carne cocida y su jugo junto con los cubitos de caldo de pollo.

Tapa la olla y cuece a fuego medio-alto hasta que suba la presión. Reduce inmediatamente la flama y cuece a fuego lento durante 30 minutos.

Sirve con frijoles de la olla, tocino, cebolla y cilantro. Acompaña con tortillas de maíz.

