

Guiso de Carne Molida

Description

Guiso de Carne Molida – Minced Beef Stew for Cottage Pie (English version below)

Ingredientes

- 500 gramos de carne molida
- 1 cebolla blanca
- 2 diente de ajo
- 1 taza de arveja verde
- 2 zanahorias
- 2 cubos de caldos de carne
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de maicena
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo.
2. Pelar y picar finamente la zanahoria.
3. Colocar unas cucharadas de aceite de oliva o de girasol en una olla mediana a fuego medio.
4. Freír la cebolla y el ajo hasta que parezca transparente.
5. Añadir la carne molida poco a poco y revolver constantemente para que no se pegue.
6. Luego de que la carne este cocida, añadir la zanahoria, arveja, tomillo, laurel, orégano, albahaca fresca o seca, caldos de carne y salpimentar al gusto.
7. Cuando haya cocinado aproximadamente unos 10 o 15 minutos la mezcla, añadir la maicena disuelta en ½ taza de agua.
8. Dejar cocinar por unos 10 minutos para que espese y revolver de vez en cuando para que no se pegue.
9. Servir y acompañar con puré de papa, yuca o arracacha.

Minced Beef Stew for Cottage Pie (English version)

Ingredients

- 500 grams of ground beef
- 1 white onion
- 2 clove garlic
- 1 cup green peas
- 2 carrots
- 2 meat bullions broths
- 1 teaspoon thyme
- 1 teaspoon basil
- 1 tablespoon oregano
- 1 bay leaf
- 3 tablespoons corn-starch
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Peel and finely chop the onion and garlic.
2. Peel and finely chop the carrots.
3. Place a few tablespoons of olive oil or sunflower oil in a medium saucepan over medium heat.
4. Fry the onion and garlic until it looks transparent.
5. Gradually add the ground beef and stir constantly to prevent sticking.
6. After the meat is cooked, add the carrot, peas, thyme, bay leave, oregano, fresh or dried basil, beef broth and season to taste.
7. When it has cooked for about 10 or 15 minutes the mixture, add the corn-starch dissolved in ½ cup of water.
8. Let cook for another 10 minutes more to thicken and stir occasionally to prevent sticking.
9. Serve and garnish with mashed potatoes, cassava or celeriac.