



Guiso de Lentejas con Carne

Description

Lentils are a very popular cereal in Colombian cuisine and often accompanys other ingredients making a good composition of flavours. This is a great meal, perfect for a lunch!

Guiso de Lentejas con Carne or Lentils Stew with Beef (English version below)

Tiempo Preparacion: 10 minutos

Tiempo coccion: 1 hora y 15 minutos

Ingredientes

- 500 gramos de carne de solomillo cortada en trozos pequeños.
- 250 gramos de lentejas.
- 2 cebollas bien picadas.
- 150 mililitros de Aceite de Oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 2 zanahorias finamente picadas.
- 2 cucharadas de salsa inglesa (worcestershire sauce).
- 2 cucharadas de paprika.
- 2 tazas de agua.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparacion

1. En una olla colocar el aceite de oliva, los ajos y la cebolla finamente picados a fuego medio y dejelos cocinar por 10 minutos.
2. Cuando hayan sudado un poco añadir la carne y dejar freir por unos minutos hasta que este completamente dorada.
3. Agregar la zanahoria, agua, paprika, lentejas y dejar cocinar por 30 minutos. O hasta que la guiso espee.
4. Condimentar al gusto con sal y pimienta y dejar cocinar por 15 minutos mas .
5. Servir con arroz blanco y tajadas de platano

Lentils Stew with Beef (English version)

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 1 hour and 15 minutes

Ingredients

- 500 grams of sirloin steak cut into small pieces
- 250 grams of lentils.
- 2 onions, finely chopped.
- 150 millilitres of olive oil.
- 2 cloves of garlic.
- 2 carrots finely chopped
- 2 tbsp Worcestershire sauce.
- 2 tbsp paprika.
- 2 cups of water.
- Salt and pepper to taste.

Preparation

1. In a saucepan place the olive oil, garlic and finely chopped onion over medium heat and let them cook for 10 minutes.
2. When they sweat a little bit, add the meat and let it fry for a few minutes until completely browned.
3. Add the carrots, water, paprika, lentils, worcestershire sauce and cook for 30 minutes, or until the sauce is thick.
4. Season to taste with salt and pepper and simmer for 15 minutes more.
5. Serve white rice and slices of plantain.