



Sudado de Carne

Description

This is a great dish for a midweek or a family lunch. You can add other Latin American ingredients like plantain and cassava to make it more traditional, or serve it with spinach and boiled potatoes.

Sudado de Carne or Beef Stew (English version below)

Tiempo Preparacion: 10 minutos

Tiempo coccion: 1 hora y 30 minutos

Ingredientes

- 1000 gramos de carne de solomillo cortada en trozos pequeños.
- 2 cebollas bien picadas.
- 150 mililitros de Aceite de Oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 500 gramos de tomate pelados y cortados en pedazos pequeños, o usar una lata de tomates picados.
- 2 cucharadas de vinagre balsamico.
- 2 cucharadas de pasta de tomate.
- 2 cucharadas de paprika.
- 2 tazas de agua.
- Sal y pimienta al gusto.
- Servir con papas saladas y arroz blanco.

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 los tomates, pasta de tomate, vinagre balsamico, agua, paprika y dejar cocinar por 45 minutos. O hasta que la salsa espece.
4. Condimentar al gusto con sal y pimienta y dejar cocinar por 15 minutos mas .
5. Servir con papas saladas o al horno y arroz blanco.

Beef Stew (English version)

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 1 hour and 30 minutes

Ingredients

- 1000 grams of sirloin steak cut into small pieces
- 2 onions, finely chopped.
- 150 millilitres of olive oil.
- 2 cloves of garlic.
- 500 grams of tomatoes peeled and cut into small pieces or use a can of chopped tomatoes.
- 2 tbsp balsamic vinegar.
- 2 tbsp tomato paste.
- 2 tbsp paprika.
- 2 cups of water.
- Salt and pepper to taste.
- Serve with salted potatoes and white rice.

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 tomatoes, tomato paste, balsamic vinegar, water, paprika and cook for 45 minute, or until the sauce is thick.
4. Season to taste with salt and pepper and simmer for 15 minutes more.
5. Serve with a salty potatoes or baked potatoes and white rice.