

# Guisado de Coles con Carne

Tiempo de preparación: 25 Min



## Ingredientes

**Cebolla:** 1/2 Unidad

**Calabacín:** 1 Unidades

**Chayote:** 1 Unidad

**Orégano:** c/n

**Repollitos De Bruselas:** 1 Taza

**Tomate:** 1/2 Taza

**Aceite De Oliva:** 1 cda

**Carne picada:** 500 grs

**Ajo:** 1 Diente

**Paprika:** 1/4 cdita

**Sal y Pimienta:** c/n

**Tomillo:** c/n

## Preparación de la Receta

- Cortar las coles Bruselas en dos partes y el *chayote* en trozos pequeños
- Picar finamente el diente de *ajo*, *cebolla* y el *tomate*
- Reservar.
- Poner a *hervir* las coles Bruselas en una olla honda con suficiente agua y un poquito de sal durante 5 minutos
- Escurrir.
- Calentar la cucharada de aceite en un sartén y cuando esté caliente, sofreír el *ajo* picado y la *cebolla* picada durante un par de minutos
- Añadir la carne molida y continuar cocinando unos minutos más hasta que la carne cambie de *color*.
- Agregar el *chayote* y el *tomate* picado, *sazonar* con *orégano*, *tomillo*, *paprika* y sal al gusto
- Continuar cocinando tapado a fuego bajo durante 10 minutos
- Añadir las coles de Bruselas y rectificar sazón.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/guisado-de-repollo-de-bruselas>