

Guiso de Legumbres

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Caldo: 2 Tazas

Ají molido picante: 1 cdita

Carne cortada en cubos: 1 kg

Comino: 1 cdita

Cúrcuma: 1 cdita

Panceta en lardons: 200 grs

Porotos alubias remojados: 3 Tazas

Porotos negros remojados: 3 Tazas

Sal: c/n

Aceite: c/n

Ajo picado: 2 Dientes

Cebolla picada: 1 Unidad grande

Coriandro: 1 cdita

Espinacas: 1 Atado

Pimienta: c/n

Porotos colorados remojados: 3 Tazas

Puré de tomates: 2 Tazas

Zanahoria picada: 1 Unidad grande

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* con aceite, *dorar* la *panceta* y la carne hasta sellar ; retirar y reservar.
- En la misma *cacerola* con aceite rehogar el *ajo* y la *cebolla* hasta transparentar.
- Agregar las *especias* y cocinar 2 minutos.
- Añadir el puré de *tomate*, el caldo, zanahorias, los porotos y mezclar bien.
- Cocinar durante 30 minutos.
- Cuando los porotos y las carnes estén cocidos agregar las hojas de *espinaca* fresca.
- Revolver y retirar del fuego.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/guiso-de-legumbres>