Receta de PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS

22 Mayo 2015

Hola tod@s, hoy viernes volvemos a hacer doblete y os traemos una segunda receta de unas riquísimas Patatas con Costillas que son muy fáciles hacer y todos sabemos que estos guisos, si son caseros, saben mejor.

Esta receta nos la manda **ATAFES** (Asociación Talaverana De Amigos, Familiares De Enfermos Mentales Atafes) que han tenido el detalle de mandarnos sus fotos y los pasos para que nos queden unas Patatas con Costillas de Rechupete!!

Queremos ayudarles desde nuestra web a dar a conocer un pequeño proyecto solidario con el que recaudar fondos para las obras necesarias de adecuación de su nuevo centro de rehabilitación, que como nos comentan, son muy necesarias y además creemos que esto es una buena causa con la que colaborar, os animamos a todos a conocer ATAFES y su labor un poquito más y su proyecto solidario para ayudar a todo el que lo necesita en sus instalaciones.

- **Facebook ATAFES:** https://www.facebook.com/atafes.asociaciontalaverana
- **Proyecto solidario:** http://www.migranodearena.org/es/reto/6549/necesitamos-un-centro-nuevo-ayudanos-a-conseguirlo

UN POQUITO MÁS SOBRE LA LABOR DE ATAFES

La Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y personas con enfermedad mental **(ATAFES)**, es una asociación sin ánimo de lucro que surge como respuesta a las situaciones creadas ante la puesta en marcha de la Reforma Psiquiátrica en España. Se crea el 27 de abril de 1990, y desde entonces ha venido desarrollando acciones en favor de las personas con enfermedad mental y sus familias para lograr la integración social de las personas con enfermedad mental y constituyen do un apoyo sociocomunitario para aquellas personas que directa o indirectamente la padecen Los fines de ATAFES son:

- Defender los derechos de las personas con enfermedad mental y de sus familiares en el marco de la Constitución Española de 1978 y de la Declaración Universal de Derechos Humanos
- Ejercer a través de los medios de comunicación social una labor de concienciación pública ciudadana
- Crear y gestionar un servicio de información y orientación acerca de la enfermedad mental y sus consecuencias, destinado a las familias y personas interesadas
- Promover la creación de centros y recursos alternativos para la atención de las personas con enfermedad mental

Pero todos estos fines no son posibles si la asociación no dispone de un Nuevo Centro donde poder trabajar con

calidad y dignidad. Por este motivo os pido que echéis un cable, toda donación por pequeña que sea supone un gran paso.

Desde Mis Recetas Caseras y De corazón, desear la mayor de las suertes a ATAFES para que consiga su nuevo centro y siga realizando tan altruista labor por todos aquellos que lo necesitan.

Nosotros vamos a colaborar ahora mismo, ¿y tú?

Ingredientes

- Patatas
- Costillas Adobadas
- Pimiento Rojo
- Pimiento Verde
- Cebolla
- 3 Ajos
- Aceite
- Sal
- Cominos Molidos
- Pimienta Negra en Grano
- Vino Blanco
- Pimentón Dulce ó Colorante

Modo de Preparación

1. Se pelan las patatas y se hacen trozos cuadrados con ellas y se dejan a parte en agua
2. Se cortan los pimientos en tiras finas
3. La cebolla se pela y se trocea en trozos pequeños
4. Se pelan los 3 ajos y se aplastan con el cuchillo
5. Se trocean las costillas en tiras pequeñas
6. En unos platos pequeños preparamos la pimienta negra y los cominos a la medida que vamos a echar en el guiso
7. Preparamos el vino blanco en un vaso de los de agua
8. Cogemos una cacerola y la ponemos al fuego y echamos un chorrito de aceite sin pasarse
9. Una vez esté el aceite caliente se añaden la cebolla y los ajos.
10. Cuando estén un poco pochados, añadimos los pimientos rojo y verde y se rehogan
11. A continuación echamos las costillas dejamos que se sellen
12. Regamos con el vino y se deja rehogar hasta que se evapore el alcohol del vino
13. Añadimos la pimienta negra en grano, cominos molidos y pimentón dulce
14. Se echan las patatas lo envolvemos todo y dejamos cocer un par de minutos
15. A continuación cubrimos de agua y se deja cocer hasta que las patatas estén hechas