

## Receta de Carne guisada con patatas y guisantes

02 Jun 2015



Nuestros amigos de **ATAFES** nos mandan una receta de Carne Guisada con Patatas y Guisantes con una pinta estupenda!, una vez más agradeceles su dedicación y esfuerzo.

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.

Os animamos a pasaros por su Facebook y conocer de primera mano su trabajo. Cada granito de arena cuenta, sabemos que la cosa está muy mal pero se pueden hacer donaciones muy pequeñas que seguro ayudarán mucho.

**Facebook ATAFES:** <https://www.facebook.com/atafes.asociaciontalaverana>

### Proyecto

**Solidario:** <http://www.migranodearena.org/es/reto/6549/necesitamos-un-centro-nuevo-ayudanos-a-conseguirlo/>

## Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 2 ajos
- 500 gramos de falda de ternera troceada
- 4-5 patatas medianas
- 1 bote de guisantes cocidos
- Aceite
- Sal
- Pimienta

## Modo de Preparación

1. Hacemos un sofrito en una cacerola de tamaño medio-grande: echamos aceite y añadimos la cebolla, los

## Carne guisada con patatas y guisantes

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

- ajos y los pimientos (todo troceado)
2. Salpimentamos la carne
  3. Cuando el sofrito está en su punto añadimos los trocitos de zanahoria y la carne para sellarla
  4. Una vez dorada la carne, añadimos medio vaso de vino y medio vaso de agua y dejamos que reduzca
  5. Cubrimos todo con agua y dejamos cociendo a fuego lento durante unos 35-45 minutos, hasta que la carne esté blanda
  6. Pelamos y troceamos las patatas, y una vez que la carne comience a estar blanda (podemos pincharla con un tenedor o probar) las añadimos
  7. Dejamos cocer otros 15 minutos una vez añadidas las patatas (hasta que estén cocidas)
  8. Abrimos la lata de guisantes, lavamos bien y escurrimos
  9. Añadimos al final los guisantes también a la cacerola y removemos todo
  10. Probamos y añadimos sal si es necesario. ¡A disfrutar!
-