

ESTOFADO

El estofado es un plato que ha sido parte de la gastronomía durante muchos años y tiene sus orígenes en Europa.

La técnica de estofar, consiste en hervir a fuego lento proteína y verduras.

¡Deliciosa y elaborada receta, muy nutritiva.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza de cebolla
- 1 diente ajo
- 4 Cebollitas cambray
- 1 pimiento
- 450 g. jitomate
- Un puño de Perejil
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/4 de Col o repollo
- 1/2 taza de alubias secas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

- 3 salchichas veganas
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{1}{2}$ taza de alubias en un recipiente y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos remojar toda la noche.

2-Al siguiente día, escurrimos las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y un poco de aceite vegetal. Cerramos bien la olla y encendemos el fuego. Cuando empiece a silbar, bajamos a fuego medio y dejamos por 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente. Es muy importante que dejemos enfriar antes de abrir la olla de presión. Destapamos con cuidado y sacamos las alubias sin caldo.

3-Ponemos una cacerola en la estufa a fuego medio y esperamos a que caliente, vertemos 2 cucharadas de oliva y agregamos un pimiento morrón sin semilla, desvenado y partido en juliana. Agregamos 1 taza de cebolla finamente picada, 5 tallos de cebollita cambray finamente picada. Agregamos un ajo finamente picado. Sofreímos por 5 minutos mezclando los ingredientes. Agregamos 2 tazas de espinaca picada y $\frac{1}{4}$ de col partida en tiras delgadas. Mezclamos un minuto y agregamos las alubias, 3 salchichas veganas, partidas en rebanadas diagonales. Agregamos un puño grande de perejil picado y 450 gr de jitomate hervido, pelado y partido en pequeños cubos. Mezclamos perfectamente y tapamos la cacerola. Dejamos por 10 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de caldo de verdura. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Cuando ya esté burbujeando, bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Presentamos.

VER RECETA

@marielorozco2552

Que emoción conocer a su hija no tenía el gusto, Todo rico no me pierdo sus recetas ya he preparado muuuuchas.

@adelinahenandez9661

Gracias, ya estoy conociendo a la gran familia. La suegra la cuñada y el novio Dios los bendiga

@maryvegav5792

Que bella hija no sabia que tenia una hija también y riquísima la receta

@jlrt63

Gracias Dios por esta belleza cocinando este manjar de manjares.