

# MENESTRA DE VERDURA A MI ESTILO



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** inma g **Recetizador:** Maria Consuelo



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

En casa lo hacemos un poco picante, pero eso es al gusto.

## Descripción:

La forma más fácil que los peques se coman la verdura, sin protestar....

## Ingredientes para 4 personas :

- 250 gr. de Salsa de tomate
- verduras variadas
- 1 cebolla
- Ajos laminados
- Rabo de toro
- Carne de Ternera picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chorrito de vino blanco
- 1 pimiento verde o pimiento rojo (o los dos)

## Preparación:

### Paso 1

Sofreír la cebolla picadita en dados, los ajos y pimientos

### Paso 2

Cuando esté pochadito añadirle el vino blanco y resto de la verdura a fuego muy lento.

### Paso 3

Cuando observemos que la verdura está casi hecha, añadirle la carne, el rabo de toro (previamente disuelto en una tazita de agua) y la salsa de tomate, si es para mayores y os gusta algo picante, podéis añadir un poquito

*de cayena o pimienta.*

#### **Paso 4**

*.Dejar que se cocine a fuego muy lento, se puede servir con patatas cocidas, fritas o arroz blanco. Recomendando picar la verdura en cuadritos.*