MENESTRA DE VERDURA A MI ESTILO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: inma g **Recetizador:** Carmen Pinacho



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

Sofreir 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. Recomiendo picar la verdura en cuadritos.