

# CHARQUICÁN CRIOLLO CON LOMO A LAS HIERBAS



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

**Creador:** Orrego Giovanni **Recetizador:** Goretti

**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Económico



**Descripción:**

## Ingredientes para 6 personas :

- 6 Papas peladas y trozadas
  - ½ Kg Zapallo pelado y trozado (6 trozos aprox.)
  - 1 Zanahoria pelada y rebanada
  - 4 Tazas de agua caliente
  - Finas hierbas a gusto (romero, tomillo, laurel)
  - ¼ Kg Porotos verdes frescos quebrados (o 1 ½ taza congelados)
  - ¼ Kg Arvejas frescas desgranadas (o 1 taza de congeladas)
  - 1 o 2 Choclos picados (1 ½ taza frescos o congelados)
  - ½ Cebolla picada fina
  - 1 Diente de ajo picado
  - 1 Cucharadita rasa de ají de color picado
  - 1 Cucharadita de perejil
  - ½ Kg Lomo liso cortado en tiritas
  - 1 Cucharadita de orégano fresco, tomillo y romero
  - 1 Tableta de CALDO DE CARNE
  - 3 Cucharadas de aceite
  - Sal y pimienta
- 

## Preparación:

### Paso 1

1.- Junta en una olla las papas con el zapallo, la zanahoria y las 4 tazas de agua caliente indicada. Añade las finas hierbas a gusto y cocina a fuego medio durante 10 min. aprox. Luego agrega los porotos verdes, las arvejas y el choclo picado. Cocina durante 10 min. más hasta cocer completamente.

### Paso 2

2.- Una vez listo aparta el exceso de agua de la olla y rompe las verduras con una cucharada de palo, añade agua si la preparación queda un tanto seca. Mientras, en una sartén caliente un poco de aceite y sofríe la cebolla con el ajo durante 5 min. hasta que la cebolla quede cristalina, condimenta con ají color y el perejil, revuelve y añade esta preparación a las verduras molidas.

### Paso 3

3.- Aparte, condimenta los trozos de carne con las finas hierbas y la tableta de CALDO DE CARNE MAGGI LIGHT previamente desmenuzada, reposa durante 10 min. Luego calienta el aceite en una sartén y cocina los trozos de carne por ambos lados durante 3 min. por cada lado. Condimenta con pimienta a gusto y sirve de inmediato acompañado con el charquicán recién preparado.