

****Carne Molida a la Mediterránea****



Título de la Receta:

****Carne Molida a la Mediterránea****

Ingredientes de la Receta con tamaño y porción:

- **500 gramos de carne molida**
- **1 cebolla mediana**, finamente picada
- **2 tomates grandes**, cortados en cubos
- **100 gramos de aceitunas verdes o negras**, deshuesadas y en rodajas
- **2 dientes de ajo**, finamente picados (opcional, pero recomendado)
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **1 cucharadita de tomillo seco**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **Sal y pimienta negra al gusto**
- **Perejil fresco picado**, para servir (opcional)

Lista de Instrucciones para la receta:

1. **Preparación de Ingredientes:**

- Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo.
- Corta los tomates en cubos pequeños.
- Deshuesa las aceitunas si es necesario y córtalas en rodajas.

2. **Cocinado de la Carne:**

- En una sartén grande, calienta las 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Agrega la cebolla finamente picada y cocina hasta que esté transparente, aproximadamente 5-7 minutos.
- Añade los dientes de ajo picados (si los estás usando) y cocina por 1 minuto más, teniendo cuidado de no quemarlos.

3. **Incorporar la Carne:**

- Añade la carne molida a la sartén con la cebolla y el ajo. Rompe la carne con una cuchara de

madera y cocina hasta que se dore y esté completamente cocida. Esto tomará aproximadamente 8-10 minutos.

- Sazona la carne con sal, pimienta, tomillo y orégano mientras se cocina.

4. ****Agregar los Tomates y Aceitunas:****

- Una vez que la carne esté cocida, añade los tomates en cubos y las aceitunas en rodajas a la sartén.

- Cocina la mezcla a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y suelten sus jugos.

5. ****Ajuste Final y Servir:****

- Prueba la mezcla y ajusta la sazón con más sal y pimienta si es necesario.
- Si deseas, decora con perejil fresco picado antes de servir.

6. ****Presentación:****

- Sirve la carne molida a la mediterránea caliente. Esta receta puede ser acompañada con arroz, pasta, couscous o incluso servida en una pita.

¡Buen provecho!