

Carne de Lasagna

Rhyloo

Ingredientes (4 personas):

Carne molida (cerdo y vacuno mezclada al 50 %) - 500 gr.

Pimiento verde - 2

Pimiento rojo - 2

Opcional:

Queso mozzarella

Orégano

Calabacín

Benrenjena

Cebolla - 2

Tomate frito - 1 bote

Sal fina

Pimienta negra (molinillo)

Zanahoria

Pasta, arroz, patatas, o cualquier carbohidrato.



Tiempo de preparación:

Cocción: 30 min

Tipo de cocción:

Preparación:

1. Poner una olla mediana, a fuego medio, con un chorro de aceite. Esperar a que el aceite esté caliente.
2. Picar la cebolla en cuadraditos.
3. Poner la olla a fuego bajo, echar la cebolla en la olla, remover cada cierto tiempo. Estará lista cuando alcance un color amarillento, esté blandita y desprenda un olor dulce.
4. Picar los pimientos en cuadraditos, lo más pequeño posible. Echar en la olla y salpimentar

Para asegurar su cocción se puede tapar, el pimiento desprende mucha agua por lo tanto hay que vigilarlo ya que el agua eliminaría la sal y la pimienta, si se nos pasa, destapar, esperar a que se evapore un poco, salpimentar.

5. Preparar la carne para su cocción, la aplastamos en una tabla de picar, salpimentamos y empezamos a mezclarla cual plastilina, la aplastamos otra vez, salpimentamos, mezclamos y extraemos trozos.
6. Los trozos del paso anterior los echamos en la olla, deberían empezar a cocinarse, la carne cambia de color fácilmente pasa de rojo a gris, antes de que esté completamente hecha trozeamos con una espátula hasta conseguir trozos muy pequeños.
7. En este punto podemos hacer uso del orégano para que adquiera un sabor especial.
8. Echamos el tomate frito, lentamente mientras removemos, debemos cubrir totalmente la carne y dejar un poco más para que se cocine a fuego lento.
9. Añadimos más oregano. Tapamos y esperar entre 10 y 15 minutos.

Notas y tips:

Es conveniente sacar la carne con tiempo; 24 horas antes si es invierno y 12 horas si es verano, siempre en la nevera para evitar malos olores en casa o que se ponga mala, mantener la cadena del frío es importante.

Los pimientos tiene mucha agua, cuidado al cocinarlos.

Para comerla se puede combinar con distintos carbohidratos, **recomiendo la pasta**, las verduras no pueden faltar, calabacín y berenjena cocida como elementos perfectos.

El queso no hace falta derretirlo en el microondas, si se ha hecho bien, la carne estará caliente y por lo tanto el queso se derretirá.