

SENEGAL_MAAFE



Ingredientes para 6 personas

- 1 kilogramo de carne de cordero
- 1 Cebolla pequeña
- 120 gramos de Crema de cacahuete
- 4 Zanahorias
- 2 cucharadas de Aceite de girasol
- 3 ramas de Tomillo
- 2 hojas de Laurel
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta verde
- 4 cucharadas de Salsa de tomate

Preparación

- 1) Pelar y cortar la cebolla y las zanahorias en dados pequeños.
- 2) Cortar la carne en dados pequeños.
- 3) Calentar el aceite en una cacerola, agregar la cebolla y cocinar a fuego medio hasta que esté pochada.
- 4) Añadir la carne y continuar cocinando, removiendo, hasta que esté dorada por todos lados.
- 5) En un tazón cuenco, mezclar la mantequilla de cacahuete con 40 cl de agua fría y verter la mezcla sobre la carne.
- 6) Agregar la salsa de tomate, sobre el guiso. Revolver bien.
- 7) Agregar los ingredientes restantes y bajar el fuego. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna.
- 8) Retirar las ramitas de tomillo y las hojas de laurel. Servir caliente con arroz blanco.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 562,15 Kcal.; Proteínas: 28,69 g; Hidratos de carbono: 7,29 g; Grasas: 44,50 g;

Comentario

Se puede sustituir la carne de cordero por carne de ternera.