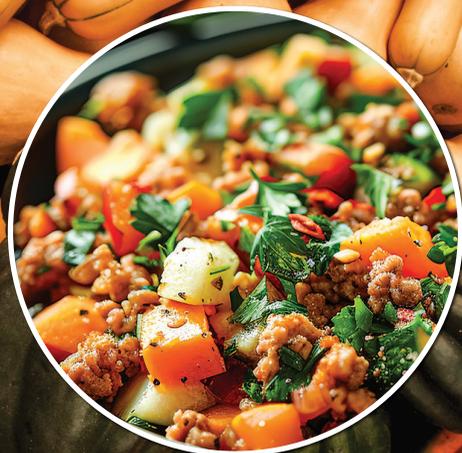


Sartén de calabaza



INGREDIENTES:

- 1 libra de pavo molido (o sustituto de carne molida o cerdo)
- 1 calabaza, aproximadamente 3 tazas peladas y cortadas en cubos
- ½ taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados o prensados
- 1 pimiento rojo, picado
- sal y pimienta para probar
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¾ taza de queso rallado
- cilantro y perejil frescos

INSTRUCCIONES:

- 1 Calentar aceite en una sartén de hierro fundido. Agregue el pavo molido, la cebolla, el ajo y los pimientos morrones y saltee hasta que la carne ya no esté rosada. Sazone con sal, pimienta y pimentón.
- 2 Agregue la calabaza en cubos y el caldo de verduras. Revuelva para que la mayor parte de la calabaza quede sumergida en el caldo. Cubra y baje el fuego a medio-bajo. Cocine durante unos 12 minutos o hasta que la calabaza se ablande.
- 3 Retirar de la estufa y cubrir con queso rallado. Hornee en el horno a 400 grados F durante unos 5 minutos o hasta que el queso se derrita.
- 4 Adorne con cilantro o perejil fresco y sirva.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.