



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

6 GUIISO CORDOBÉS





INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Lentejas	Grs.	200	✓
Arvejas partidas	Grs.	100	✓
Arroz	Grs.	100	✓
Calabaza grande	Unid.	1	✓
Papas	Unid.	4	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	2	✓
Tomate (o 1 puré de tomate)	Unid.	3	✓
Aceite	Cdas.	2	✓
Salpimentar a gusto			✓
Opcional:			
Agregar carne.			✓



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

6 GUIISO CORDOBÉS

PREPARACIÓN

-  1 Colocar las arvejas y las lentejas, en remojo por lo menos dos horas antes y pre cocinar por 10 minutos. Reservar.
- 2
-  3 Lavar, pelar y cortar los vegetales.
- 4
-  4 En una cacerola, colocar el aceite y hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y los tomates. Cocinar por unos minutos y agregar la jardinera, ya escurrida
- 5
-  6 Cocinar por unos minutos, siempre removiendo para que no se queme.
- 7
- 7 agregar la zanahoria, el zapallo y las papas y cubrir con agua.

- 8
- 8 Condimentar con comino, pimentón y ají molido y dejar cocinar, hasta que las verduras y las legumbres estén cocidas. (unos 30 minutos)
- 9
- 9 Agregar agua, cuando sea necesario (no tiene que quedar seca) Revolver varias veces, para que no se pegue al fondo.
- 10
- 10 Servir y decorar con un poquito de perejil.
- En caso de querer agregar trozos de carne, el momento es antes de la cebolla. Dorar la carne en el aceite y, cuando cambie de color, agregar la cebolla y seguir los pasos de la receta.

