



10  
MINUTOS



25  
MINUTOS



4 A 6  
PORCIONES

## Ingredientes:

- 450 g de carne molida de res
- 3 tazas de repollo verde, picado
- 1 taza de arroz, crudo
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de caldo de res bajo en sodio
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado (o perejil de hoja plana)

# CARNE CON REPOLLO Y ARROZ EN SARTÉN

## Instrucciones:

1. En una olla grande, calentar el aceite, agregar la cebolla picada y cocinar de 4 a 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar durante 30 segundos.
2. Incorporar la carne, desmenuzar con una cuchara de madera, cocinar de 6 a 8 minutos, hasta que la carne esté bien dorada .
3. Agregar la pasta de tomate y revolver, cocinar durante 2 minutos.
4. Añadir el arroz y revolver, tostarlo durante 1 minuto. Agregar el repollo, mezclar para integrar.
5. Agregar el cilantro, la pimienta negra, la sal, el ajo en polvo, el pimentón ahumado y el comino. Revolver bien.
6. Verter el caldo de res y el jugo de limón fresco, mezclar bien, llevar a ebullición y luego bajar el fuego a medio, tapar y cocinar por 15 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido.
7. Servir el repollo relleno y acompañar inmediatamente con una generosa porción de yogurt con ajo al lado o directamente encima. Si lo deseas, decorar con cilantro fresco adicional, disfrutar y ser feliz.