

Picadillo de papa al sartén



Prep.: 10 min. Cocción: 25-30 min. Porciones: 4

INGREDIENTES

Mantequilla o aceite a fuego alto (canola, aguacate, aceite vegetal)

Ajo y / o cebolla - cebolla roja / blanca, cebolla larga, ajo picado o ajo en polvo

Papas - cualquier papa o tubérculo. Papas Russet, zanahorias, remolachas, nabos

Verduras - brócoli, calabaza, pimientos, jitomates

Verduras de hoja verde - col rizada, espinacas, hojas de nabo, hojas de zanahoria, acelgas

Condimentos (opcional) - sal, pimienta negra molida, comino, copos de pimiento rojo, pimentón, chipotles en salsa de adobo

Proteína (opcional) – uno o todos - frijoles (precocidos o enlatados), huevo, carne (alce, venado, pollo, carne de res o cerdo), salchicha (salchicha vegetariana o de carne)



Foto por Cathal Mac an Bheatha

OPCIONAL

Agregue ajo a las papas o queso rallado a la mezcla.

INSTRUCCIONES

1. Triturar o cortar en cubos la papa o tubérculo. Enjuagar las papas y colar varias veces con una toalla para eliminar el exceso de almidón. Picar o cortar en cubos la cebolla y el ajo, si lo desea.
2. Calentar una sartén a fuego medio y añadir aceite o mantequilla una vez que la sartén esté caliente. Si usa carne, primero cocine la carne a su preferencia en la sartén. Escurrir el exceso de grasa si lo desea.
3. Agregar las papas picadas o ralladas y cubrir. Cocinar las papas y/o la carne a fuego medio-bajo con la tapa puesta, revolver ligeramente, durante 10 minutos o hasta que estén cocidas.
4. Cuando las papas ablanden, agregar la cebolla picada y/o el ajo. En este momento agregar también los otros condimentos, especias y frijoles (si los usa). Cocinar a fuego medio bajo sin la tapa durante otros 5 a 10 minutos o hasta que las papas y las cebollas comiencen a dorarse.
5. Agregar las otras verduras que vaya a usar como jitomates, pimientos, brócoli.
6. Agregar las verduras de hoja verde y cocinar hasta que ablanden. Si usa huevo, revolver los huevos o, rompa los huevos sobre las papas y luego cocinar con la tapa puesta. Añadir el queso si lo desea, y calentar con la tapa puesta. ¡Deje que se enfríe y disfrute!

NOTAS DEL CHEF

¡Solo necesita una sartén para preparar esta receta! La tapa es opcional, pero ayuda a cocinar los huevos, el queso y a ablandar las papas. Disfrute de esta comida para el desayuno o la cena y prepárela con su sazón favorita y con los ingredientes que tenga a la mano. ¡Esta receta puede ser vegana, vegetariana, sin lácteos, o llena de carne y queso!