

Goulash de Patatas

Tiempo de preparación: 45 minutos

Raciones: 2-4 personas (ajustar cantidades según el número de comensales)

Calorías aproximadas por persona: 630 kcal

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 g de panceta o tocino, cortada en trozos pequeños
- 350 g de tripa de cerdo, lavada y secada
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 manojo de verduras para caldo (por ejemplo, apio, zanahoria, perejil), lavadas
- ½ pimiento rojo, lavado y picado
- ½ pimiento verde, lavado y picado
- 400 g de patatas, peladas y cortadas en trozos
- ½ cucharada de puré de tomate
- 1 lata de tomate triturado (o puré casero hecho con tomates maduros)
- 250 ml de caldo (casero o comprado)
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de mejorana
- 1 cucharada sopera de pimentón (dulce o picante, al gusto)
- ½ diente de ajo, picado finamente
- ½ puerro, cortado en rodajas finas (para decorar)
- Cebollino picado (para decorar, opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Preparar los ingredientes:

- a. Lava y seca bien la tripa de cerdo. Corta la panceta en trozos pequeños.
- b. Lava la cebolla, los pimientos y las verduras para el caldo. Pícalos en trozos pequeños y reserva.
- c. Pela las patatas y córtalas en trozos medianos.

2. Sofreír la carne:

- a. Calienta el aceite de oliva en una cazuela grande a fuego medio.
- b. Añade la panceta y fríela hasta que esté dorada. Retira y reserva.

- c. En la misma cazuela, fríe la tripa de cerdo hasta que esté ligeramente dorada. Retira y reserva junto con la panceta.
3. **Cocinar las verduras:**
 - a. En la misma cazuela, sofríe la cebolla, los pimientos y las verduras para el caldo hasta que estén tiernos (unos 5 minutos).
4. **Añadir patatas y condimentos:**
 - a. Incorpora las patatas a la cazuela y mezcla bien.
 - b. Agrega el puré de tomate, el tomate triturado, la ralladura de limón, el comino, la mejorana, el pimentón, la sal y la pimienta. Remueve para combinar los sabores.
5. **Cocción:**
 - a. Cubre todos los ingredientes con el caldo (250 ml).
 - b. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocer a fuego lento durante 40-45 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas y el caldo se haya reducido ligeramente. Remueve ocasionalmente.
6. **Servir:**
 - a. Sirve el goulash caliente en platos hondos.
 - b. Decora con rodajas finas de puerro, el ajo picado y cebollino picado (opcional).

Notas

- El pimentón puede ser dulce o picante según tu preferencia. Ajusta la cantidad para controlar el nivel de picante.
- El caldo puede ser casero (preparado con verduras y restos de carne) o comprado para ahorrar tiempo.
- Esta receta es energética y perfecta para días fríos. Acompáñala con pan crujiente o una ensalada ligera si lo deseas.

¡Buen provecho! Gracias por compartir esta receta en Radio Avalon.