

CHARQUICÁN CON JUREL UNICO



PORCIONES

4 a 6

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

1. Separar el jurel en trozos medianos en un bol y reservar.
2. En una olla con un poco de aceite sofreír la cebolla con el ajo, pimentón y zanahoria. Condimentar con comino, pimentón en polvo, semillas de cilantro, sal y pimienta.
3. Agregar el caldo de verduras, papas, zapallo, choclo y espinaca. Cocinar tapado por 15 minutos.
4. Retirar del fuego y dejar reposar algunos minutos en la olla. Servir espolvoreado con perejil o cilantro picado.

TIEMPO ESTIMADO

1 hora

INGREDIENTES

- 1 lata de Jurel UNICO al natural
- 1 caldo de verduras diluido en una taza de agua caliente
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de pimentón rojo picado
- ½ taza de zanahoria picada o rallada
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 taza de papas en cubos
- 1 taza de zapallo en cubos
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de espinaca picada
- Perejil o cilantro picado a gusto
- Sal y pimienta a gusto

