Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 5 horas 20 minutos

Guiso de carne al estilo *goulash*

El *goulash* es un guiso tradicional húngaro de preparación fácil que tiene vegetales y carne en una deliciosa salsa de tomate. Es un plato popular en muchas partes de Europa, incluyendo Bélgica, Suiza y Escandinavia. Se hace comúnmente con la paprika húngara dulce, que se puede encontrar en los supermercados especializados.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
½ taza (cucharón # 8) de guiso *goulash* y ¼ taza (cucharón # 16) de fideos cocidos proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

ORIGEN:
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne de res para guisar (*beef round*) o carne para asar o filete, fresca o congelada magra, cortada en cubos de ½"	4 lb		8 lb		1 Coloque en una olla de cocción lenta, la carne, la cebolla, el ajo finamente picado, la salsa de tomate kétchup, la salsa inglesa (*Worcestershire*), la azúcar morena, la sal, la paprika, y la mostaza. Revuelva bien. Para 25 porciones, use 1 olla de cocción lenta. Para 50 porciones, use 2 ollas de cocción lenta.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	2 lb 13 oz	2 qt 1 tz	5 lb 10 oz	1 gal ½ qt	
*Ajo, fresco, finamente picado		8 dientes o 1 cda 1 cdta		16 dientes o 2 cda 2 cdta	
Salsa de tomate kétchup		1 tz		2 tz	
Salsa inglesa (*Worcestershire*)		¼ tz		½ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Azúcar morena, suelta		¼ tz		½ tz	
Sal		2⅛ cdta		2 cda 1¼ cdta	
Paprika (pimentón dulce)		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Mostaza, amarilla, preparada		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	**2** Cubra y cocine por 5 horas a una temperatura alta o por 10 horas a una temperatura baja.
Agua tibia		1 tz		2 tz	**3** Haga la salsa espesa: combine el agua tibia con la harina y mezcle bien usando una batidora de mano o un tenedor hasta formar una pasta suave conocida como salsa espesa (*slurry* en inglés). Agregue la salsa espesa a la olla de cocción lenta y cocine por 20 minutos o hasta que el *goulash* se haya espesado. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 ºF o más alta por al menos 15 segundos.
Harina, para todo propósito, enriquecida		½ tz		1 tz	
Fideos de huevo, ricos en grano integral, crudos	12½ oz	2 qt 1⅓ tz	1 lb 9 oz	1 gal 2⅔ tz	**4** Llene una olla sopera (grande) con agua.
					5 Ponga a hervir a fuego lento. Agregue los fideos lentamente al agua hierviendo. Revuelva constantemente hasta que el agua hierva de nuevo. Cocine sin tapar alrededor de 8 minutos o hasta que los fideos estén al dente. Revuelva ocasionalmente. No los cocine demasiado. Escúrralos bien.
					6 Sirva ½ taza (cucharón # 8) de guiso sobre ¼ taza (cucharón # 16) de fideos cocidos. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ½ taza (cucharón # 8) del guiso sobre ¼ taza (cucharón # 16) de fideos cocidos.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**188**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	33 mg
Sodio	**346 mg**
Carbohidrato total	**24 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**15 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	8 dientes	16 dientes
Cebolla	3 lb 3½ oz	6 lb 7 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando se haya una variación de los ingredientes.

Variaciones
Si la carne esta congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne cruda a una temperatura de 40 °F o menor.

Puede sustituir ¼ taza de fideos ricos en grano integral por ¼ taza de arroz integral.

Consejos para ollas de cocción lenta y mantenimiento seguro de la comida
Las ollas de cocción lenta cocinan las comidas a temperaturas bajas–generalmente entre 170 °F y 280 °F. La temperatura baja ayuda a que los cortes de carne más baratos y menos grasosos se ablanden y se encojan menos. Si corta la carne y los vegetales con anticipación, guárdelos separadamente en el refrigerador. La olla de cocción lenta puede tomar varias horas en llegar a la temperatura necesaria para matar cualquier bacteria. Siempre descongele la carne o el pollo antes de colocarlo en la olla de cocción lenta. Asegúrese que la olla esté conectada y encendida. Mantenga la tapa en su lugar.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
9 lb 8 oz	19 lb
1 olla de cocción lenta (3 qt 1 tz de *goulash* y 1 qt 2¼ tz de fideos)	2 ollas de cocción lenta (1 gal 2 qt 2 tz de *goulash* y 3 qt ½ tz de fideos)