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.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas 15 minutos

los

INGREDIENTES

15⅓ onzas de carne de res para guisar (*beef round*) o carne para asar o filete, fresca o congelada, magra, cortada en cubos de ½"

2⅛ tazas de cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"

2 dientes de ajo, fresco, finamente picado (1 diente de ajo es aproximadamente ½ cucharadita)

¼ taza de salsa de tomate kétchup

1 cucharada de salsa inglesa (*Worcestershire*)

1 cucharada de azúcar morena, suelta

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de paprika (pimentón dulce)

1 cucharadita de mostaza, amarilla, preparada

¼ taza de agua tibia

2 cucharadas de harina, para todo propósito, enriquecida, sin blanquear

2¼ tazas de fideos de huevo, ricos en grano integral u otra clase de pasta integral, crudos

las

INSTRUCCIONES

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 (pimentón dulce) y la mostaza y revuelva bien.
2. Cubra y cocine por 3 horas a temperatura alta o por 6 horas a temperatura baja (vea los consejos sobre ollas de cocción lenta en la próxima página).
3. Haga la salsa espesa: combine el agua tibia y la harina y mezcle bien usando un batidor de mano o un tenedor para formar una pasta suave, conocida como salsa espesa (*slurry* en inglés). Agregue la salsa espesa a la olla de cocción lenta, cubra y cocine por 15 minutos o hasta que el *goulash* se haya espesado. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 ºF o más alta por al menos 15 segundos.
4. Llene una olla grande con agua. Ponga a hervir a fuego lento. Agregue los fideos lentamente. Revuelva constantemente, hasta que el agua vuelva a hervir. Cocine sin tapar por alrededor de 8 minutos o hasta que los fideos estén blandos. No los cocine demasiado. Escúrralos bien.
5. Sirva ½ taza de guiso sobre ¼ taza de los fideos cocidos.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza de guiso sobre ¼ taza pasta cocida.

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.

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

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de guiso *goulash* y ¼ taza de fideos cocidos proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

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 usted 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.

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

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

Decore con perejil italiano, fresco y picado.