



SALSA DE CARNE PICADA (PARA 4)

Savory Mince (Serves 4)

INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite (no suministrado)

1 cebolla (picada fino)

500 g de carne picada

1 lata de 400 g de tomates picados

1 lata de 420 g de arvejas/
guisantes y zanahorias (escurridas)

2 cucharadas de hierbas aromáticas

Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande

1 cuchara de madera

1 cucharón

1 tabla de cortar

1 cuchillo

1 cuchara de medir

SALSA DE CARNE PICADA



OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes:

- 1 zanahoria
- 1 zapallito largo

Puede agregar ajo a gusto.

METHOD

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la cebolla picada y cocine a fuego mediano 4 a 5 minutos o hasta que se haya ablandado.
2. Agregue la carne picada y cocine a fuego mediano hasta que esté apenas dorada (llevará unos 4 a 5 minutos).
3. Agregue los tomates, arvejas/guisantes y zanahorias y las hierbas aromáticas. Siga cocinando a fuego lento 20 minutos hasta que la mezcla se espese.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au