

Olla bosnia

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 2 1/4 libras carne de res, en cubos
- 1 cabeza de col
- 2 1/2 zanahorias (puede usar 2 o 3)
- 3 1/2 tomates, grandes (puede usar 3 o 4)
- 3 1/2 papas, grandes (puede usar 3 o 4)
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo, en rodajas (o más)
- 2 pimientos verdes
- 1/2 cucharada aceite de cocina
- 1/2 cucharada vinagre
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

1. Pique todas las verduras.
2. Combine con la carne y los condimentos en una olla grande.
3. Añada suficiente agua para cubrir la mezcla por completo y añada el aceite y el vinagre.
4. Cocine cubierto de dos a tres horas a fuego lento hasta que todo quede bien cocido.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	55 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Sugerimos servirlo con pan pita.

La comida bosnia contiene una gran cantidad de productos frescos. Los tomates, pimientos, zanahorias y frijoles se encuentran comúnmente en los menús de todos los días.

Para reducir los costos, se pueden sustituir los vegetales frescos por productos congelados o enlatados.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye que la sal y pimienta sean opcionales.

North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine. North Dakota State University Extension Service. Recipe on p. 4.