



Letscho: guiso húngaro con salchichas de cerdo con verduras y tostadas de chapata

Guisos húngaros Familia • Una olla

30



Pimiento



Pimiento verde italiano



Cebolla



Patata



Salchichas de cerdo



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Tomate triturado



Pan de chapata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



¿Conocías el letscho húngaro? Nacido en el siglo XIX, este guiso popular combina pimientos, tomate y cebolla como reflejo directo de la huerta estival. Con el tiempo se enriqueció con salchichas de cerdo, convirtiéndose en un plato casero, reconfortante y muy ligado a la mesa familiar.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, pelador, tostadora.

Ingredientes

| | 2P | 4P | 6P |
|---------------------------------|--------|--------|--------|
| Pimiento* | 1 ud | 1 ud | 3 uds |
| Pimiento verde italiano* | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Cebolla* | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Patata* | 200 g | 400 g | 600 g |
| Salchichas de cerdo* 14) | 8 uds | 16 uds | 24 uds |
| Comino en polvo | ½ ud | 1 ud | 1½ ud |
| Pimentón ahumado 9) | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Tomate triturado | 400 g | 800 g | 1200 g |
| Pan de chapata 13) | 2 uds | 4 uds | 6 uds |
| Ajo | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Agua | 300 ml | 600 ml | 900 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|----------------------------------------|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 777 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3609/ 863 | 465/ 111 |
| Grasas (g) | 46,3 | 6,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 14,6 | 1,9 |
| Carbohidratos (g) | 85,8 | 11,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 20,1 | 2,6 |
| Proteínas (g) | 34,9 | 4,5 |
| Sal (g) | 5,6 | 0,7 |

Alérgenos

9) Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica el **ajo**.
- Corta los **pimientos** en cubitos pequeños.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Pela las **patatas** y rómpelas en trozos medianos e irregulares clavando parcialmente el filo del cuchillo.
- Corta las **salchichas** en trozos de 2 cm.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



Prepara el guiso

- En la olla con las **verduras**, añade el **comino** y el **pimentón** y cocina unos segundos, mientras remueves.
- Agrega el **tomate triturado**, el **agua** y las **patatas** y cocina tapado 13 min o hasta que el guiso haya espesado y las **patatas** estén tiernas.
- Agrega las **salchichas** y cocina 2 min más.
- Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimiento**.

CONSEJO: Puedes cocinar más tiempo si las patatas no están tiernas.

2



Salchichas al fuego

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina las **salchichas** 3-4 min o hasta que se doren.
- Retira de la olla.
- En la olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **cebolla** y los **pimientos**, **salpimenta** y cocina 5-7 min, removiendo, hasta que queden tiernos.

4



¡A la mesa!

- Mientras se cocina el **guiso**, tuesta el **pan de chapata** en la tostadora hasta que esté dorado y crujiente.
- Luego, añade un chorrito de **aceite** y **sal** al gusto y córtalo en tiras de 1 cm.
- Sirve el **guiso** en boles y sirve las **tostadas de chapata** a un lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases

