

# Carbonada: un plato típico lleno de vitaminas, calor y sabor para los días fríos

29 mayo, 2022



Lleva zapallo, morrón, cebolla, zanahoria, tomate y papas. Es una preparación tradicional que se cocinaba sobre leños, pero lo podés hacer en tu casa para tener un plato calentito y nutritivo. Desde 365 Tentaciones te contamos cómo.

La carbonada es un plato típico de Argentina, Chile y Bolivia que se hace desde hace más de un siglo para dar vitaminas y calor: su nombre se debe a que se cocinaba sobre fuego hasta que quedaba el carbón, aunque ahora se puede hacer en casa y es fácil y económico.

Se trata de un plato rendidor, que lleva todas las verduras del invierno y en algunas recetas incorpora orejones, es

decir, duraznos disecados.

Para que la coman grandes y chicos, te damos una receta simple que lleva todas estas verduras:

Zapallo inglés: tiene vitaminas A, B, C, y E; fibra; fósforo; calcio; potasio; y magnesio. Ayuda a cuidar la vista.

Tomate: puede ser en conserva. El tomate es una rica fuente de vitamina C, fundamental para la época de enfermedades respiratorias.

Cebolla: es cardiosaludable, diurética y astringente. Ayuda a prevenir infecciones

Zanahorias: la verdura que opaca el ácido del tomate da un sabor delicioso y aporta una importante cantidad de vitaminas (A, B, C y E), minerales y compuestos antioxidantes.

Papas: este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Choclo: el maíz es fuente de antioxidantes que combaten los radicales libres y el envejecimiento celular, además de aportar fibras.

Morrón: es un excelente diurético gracias a su alto contenido de potasio. Ideal para combatir la retención de líquidos y también contribuye a depurar el organismo.

### **¿Cómo preparar la carbonada?**

Ingredientes:

1 Zapallo inglés.

1 Cebolla.

1 Morrón rojo.

500 g. de carne en cubos

2 Cucharadas aceite.

1/2 Litro de agua.

2 Cubos de caldo.

3 Zanahorias.  
3 Tomate.  
3 Papas.  
3 Choclo.  
2 Hojas laurel.  
1 Cucharada de orégano.  
2 Cucharaditas de ají molido.  
1 Pizca sal.  
1 Pizca pimienta.  
3 Cucharadas de perejil picado.

#### Preparación:

Lavá el zapallo. Cortá la tapa y con una cuchara desprendé los filamentos y las semillas.

Cubrí el zapallo y su tapa con papel metálico, colocalos en una asadera con 2 cm de agua y cocinalos en un horno precalentado a temperatura media durante 1 hora aprox. o hasta que quede tierno.

En una olla verté el aceite y dorá la carne. Agregá las cebollas y el morrón picados, rehogar todo junto. Sumá los tomates picados y pelados con su jugo, las zanahorias peladas cortadas en rodajas, y las papas peladas en cubos. Condimentá con pimentón, el ají molido y el orégano.

Agregá los cubos de caldo y el agua caliente (debe cubrir todos los ingredientes). Cociná a fuego bajo hasta que todo esté tierno, aprox. 50 minutos.

Incorporá las rodajas de choclo, y salpimentar.

Retirá el papel del zapallo y rellená con la carbonada. Colocá la tapa al zapallo. Para finalizar, podés espolvorear con perejil.

*Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza*