

Picadillo (Estofado Latinoamericano de Carne Molida)

Un estofado audaz y repleto de sabor que no se anda con rodeos—perfecto para impresionar a tus invitados o para una noche reconfortante en casa. No se requieren apretones de manos secretos; solo un poco de amor, especias y una pizca de descaro.

Ingredientes (Para 4-6 porciones)

- **1 cucharada** de aceite de oliva
- **1 cebolla mediana**, finamente picada
- **1 pimiento pequeño**, cortado en cubos (rojo o verde)
- **3 dientes** de ajo, picados
- **450 g** de carne molida
- **1 cucharadita** de sal
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de pimienta negra
- **1 cucharadita** de comino molido
- **1 cucharadita** de pimentón ahumado
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de canela molida (opcional, pero añade profundidad)
- **1 cucharadita** de orégano seco
- **1 cucharada** de concentrado de tomate
- **1 lata (aprox. 425 g)** de tomates picados (o 2 tomates frescos, picados)
- $\frac{1}{2}$ **taza** de caldo de carne (o agua)
- **1** hoja de laurel
- $\frac{1}{4}$ **taza** de pasas
- $\frac{1}{4}$ **taza** de aceitunas verdes, en rodajas
- **1 cucharada** de alcaparras (opcional)
- **1 cucharadita** de vinagre de sidra de manzana (o jugo de lima)

Instrucciones

1 Sofríe los Aromáticos

- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
- Agrega la cebolla y el pimiento, y cocina hasta que se ablanden (aproximadamente 3 minutos).
- Incorpora el ajo y cocina por 30 segundos más hasta que suelte su aroma.

Consejo: Si tu cocina no empieza a oler increíble, algo no está bien.

2 Dora la Carne

- Agrega la carne molida a la sartén, desmenuzándola con una espátula.

- Sazona con sal, pimienta negra, comino, pimentón ahumado, canela y orégano.
- Cocina hasta que se dore y ya no esté rosada, aproximadamente 5 minutos.

Recuerda: un buen dorado es la clave para liberar ese profundo sabor a carne.

3 Cocina a Fuego Lento la Salsa

- Incorpora los tomates picados, el concentrado de tomate y el caldo de carne.
- Agrega la hoja de laurel y lleva a ebullición suave.
- Reduce el fuego a bajo y deja cocinar por unos 15 minutos, removiendo ocasionalmente.

La paciencia es clave aquí; deja que esos sabores se mezclen como viejos amigos.

4 Incorpora los Elementos Dulces y Salados

- Añade las pasas, las aceitunas y las alcaparras.
- Deja cocinar a fuego lento por 5 minutos más para que los sabores se integren.

Dulce, salado, ácido: este es el paso donde ocurre la magia.

5 Finaliza con Vinagre

- Incorpora el vinagre de sidra de manzana o el jugo de lima.
- Retira la hoja de laurel y prueba para ajustar la sazón.

Un chorrito de vinagre le da ese toque inesperado. Créenos, marca la diferencia.

Sugerencias para Servir

- **Tradicional:** Sirve sobre arroz blanco esponjoso.
- **Para Empanadas:** Deja enfriar el picadillo antes de usarlo como relleno.
- **Opción Baja en Carbohidratos:** Sirve sobre arroz de coliflor o en hojas de lechuga.
- **Estilo Cubano:** ¡Cúbrelo con un huevo frito!

Información Nutricional (Por Porción, Aproximadamente)

- **Calorías:** 320
- **Proteína:** 22g
- **Grasas:** 20g
- **Carbohidratos:** 15g
- **Fibra:** 3g