



ASADO MOLIDO DE CARNE

Ingredientes (8 porciones)

- 1 cebolla grande, picada en cubos pequeños
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 450 gramos de carne molida de libre pastoreo, libre de hormonas y orgánica
- 1 zanahoria grande, rallada
- ¼ taza de linaza molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ají de color en polvo, merkén o ancho chile
- ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una sartén mediana, calentar a fuego medio el aceite de coco y cocinar la cebolla, revolviendo ocasionalmente, durante 8 minutos o hasta que esté dorada. Dejar enfriar.
3. En un bowl grande, mezclar bien todos los ingredientes. Colocar la carne en un molde alargado de 17 x 7 cm. Presionar bien y dejar parejo. Hornear.
4. Una vez transcurrido 40 minutos, desmoldar y volver a hornear por otros 15 minutos.
5. Servir.