



Puedes ver el vídeo en nuestra página web [www.glotonessingluten.com](http://www.glotonessingluten.com), en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: [https://youtu.be/Xoe\\_5COMMV4](https://youtu.be/Xoe_5COMMV4)

**Ingredientes:**

500 gr. de carne de ternera picada

250 gr de alubias pintas cocidas

½ cebolla

4 tomates triturados

200 gr. de tomate frito sin gluten

½ pimiento verde

2 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

Espicias sin gluten:

Pimienta molida

Comino molido

Pimentón

Tomillo

Orégano

Cayena

gloton<sup>es</sup>  
sin gluten



Picamos los ajos, la cebolla y el pimiento y los rehogamos.



Añadimos la carne y cocinamos.



Agregamos los 4 tomates triturados, las alubias, los 200 gr. de tomate frito y las especias.



Dejamos cocer a fuego lento.



Salpimentamos



¡Y listo!