

Receta de caldo de pata de vacuno a la chilena



Receta de caldo de pata de vacuno chilena

La sopa de pata de vaca, vacuno o res chilena **es un caldo muy reconocido en diversos lugares del país**, pero del que también existen versiones por toda de América Latina y el resto del mundo.

¿Cómo preparar caldo de pata de vacuno?

El caldo de patas de vaca es un plato contundente y reconfortante, **de los llamados “levanta muertos”**, pero también es de esas comidas chilenas que te transportaran con su calidez y aromas a la cocina de tu infancia.

Información Nutricional

Categoría: [Sopas y Guisos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B1, B2, B6, C, D

Minerales: Calcio, Magnesio, Fósforo

Preparación: 30 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de caldo de pata de vacuno o res

Ingredientes

- 1 pata de vaca
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de sémola
- 1 zanahoria
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla
- Orégano
- Cilantro
- [Merkén](#)
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Lavar muy bien la pata de vacuno y colocar en una olla a presión, añadir la mitad del pimentón y los ajos, cubrir con agua fría y cocinar por 30 minutos a partir

del hervor.

- 2. En una sartén mediana sofreír la cebolla, la otra mitad del pimentón picado y orégano a gusto hasta que la cebolla este bien dorada, añadir la sémola y cocinar a fuego suave por unos 5 minutos más.
- 3. Incorporar la mezcla a la olla en donde se ha cocinado la pata de vacuno, salpimentar, añadir la zanahoria rallada y una pizca de merkén a gusto para añadir sabor y color al caldo y cocinar por un par de minutos más, retirar la pata de vacuno de la olla de cocción y trozar.
- 4. Disponer un trozo de pata en un plato hondo o un recipiente de greda y bañar en una buena porción de caldo hasta cubrir por completo.
- 5. Servir el caldo de pata de vaca inmediatamente, bien caliente, coronar con cilantro fresco picado y acompañar opcionalmente con una copa de vino blanco.

Beneficios de consumir caldo de pata de vaca

Se trata de una preparación rica en colágeno, **beneficioso para la piel, los huesos, articulaciones**, como ayuda en el tratamiento de la osteoporosis, rotura de ligamentos, tendinitis, crecimiento uñas y cabello.

EL caldo de patas de vaca es igualmente **abundante en reservas minerales** como calcio, magnesio, azufre, silicio, fósforo, que pueden ser absorbidos de manera fácil por nuestro organismo.

¿Sabías qué?

El caldo o sopa de pata de vaca o res es **una preparación muy común en casi toda Latinoamérica**, como parte de una diversidad de culturas gastronómicas centenarias en donde se aprovecha

cada parte del animal.

Recomendamos

[Queso de cabeza](#)

[Chairo chileno](#)