elGourmet

Bandeja paisa acompañada de agua de panela con limon

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Panela rallada: 2 cdas.
Chorizos: 4 Unidades
Carne magra molida: 400 g
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de achiote: Cantidad necesaria
Ajo picado: 2 cdas.
Huevos de codorniz: 4 Unidades
Tocino: 100 g
Laurel: 2 Hojas
Pulpa De Aguacate: A gusto
Arroz: 1 Taza
Frijoles rojos: 2 Tazas
Platano verde rallado: 2 cdas.

Agua de panela con limon

Jugo de Limón: 1/4 Taza
Panela: 1 Unidad

Hogao

Cebolla: 1 Unidad
Aceite de achiote: 2 cdas.
Cebolla larga picada: 2 cdas.
Tomates: 2 Unidades
Comino: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente

Platano frito

Aceite Neutro: Cantidad necesaria
Platano Maduro: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Coloque los frijoles en remojo durante 8 horas, reservelos en la heladera.

- Transcurrido el tiempo de reposo cocinelos en una olla con la misma agua donde los remojo hasta que esten tiernos, agregue las hojas de *laurel* y tape la olla.
- En una olla caliente con aceite achiotado dore levemente una cucharada de *ajo* picado, luego incorpore dos tazas de agua, tres cucharadas de aceite y sazone con sal, una vez que rompa hervor incorpore el *arroz*.
- En una sarten caliente con aceite achiotado dore el *ajo* picado restante junto con la *cebolla* previamente cortada en *brunoise*, una vez dorada la *cebolla* incorpore la carne molida, mezcle cocine unos minutos y retire del fuego.
- En otra sarten caliente saltee el *tocino* previamnete cortado en dados, retire y escurra sobre papel absorbente.
- En otra sarten caliente dore los chorizos previamente cortados en rodajas. -

Hogao

- Corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Pique el *ajo*.
- Pique la *cebolla* larga.
- Corte los tomates en pequeños dados.
- En una sarten caliente con aceite achiotado saltee el *ajo* junto con la *cebolla*, una vez transparente incorpore la *cebolla* larga, el *comino* y el *tomate*, sazone con sal y pimineta, mezcle y deje cocinar a fuego minimo.

Platano frito

- Pele y quite la parte central del *platano*, luego corte en dados.
- En una sarten caliente con abundante aceite fria el *platano* hasta dorarlos levemente, luego retire y escurra sobre papel absorbente.

Agua de panela con limon

- En una olla con dos tazas de agua bien caliente incorpore la **panela** y deje cocinar hasta que se disuelva por completo, luego agregue el *jugo* de **limon**
- Deje enfriar y reserve en la heladera.

Armado

- Una vez que los frijoles esten cocidos sazone con sal, pimineta, el *hogao* anteriormente realizado, el *tocino*, el *platano* verde rallado y la *panela* rallada, mezcle bien, tape nuevamente la olla y cocine durante 15 minutos mas aproximadamente.
- En una sarten caliente con aceite cocine los huevos de codorniz.

Presentacion

- Coloque en el centro de un plato un aro y rellene la base con *arroz*, encima la carne molida, dados de *platano* frito, nuevamente *arroz*, los frijoles y por ultimp los chorizos, quite el aro y encima acomode un *huevo* de codorniz, bañe con la salsa de la coccion de los frijoles y decore con pulpa de *aguacate*.

- Acompañe con el agua de *panela* con *limon*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bandeja-paisa-acompanada-de-agua-de-panela-con-limon