

# Básicos centroamericanos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Arroz

**Manteca:** 1 cda.

**Agua:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Arroz:** 300 grs.

**Coco fresco:** ¼ Unidad

### Langostinos y calamaretti

**Langostinos:** 500 g

**Calamaretti:** 500 g

**Ajo:** 1 Diente

**Salsa reservada:**

**Aceite De Oliva:** 30 cc

### Porotos

**Cebolla:** 1 Unidad

**Agua:** Cantidad necesaria

**Panceta ahumada:** 100 g

**Porotos negros:** 400 g

**Aceite De Oliva:** 30 cc

### Salsa

**Lima:** 1 Unidad

**Chile:** 1 Unidad

**Cilantro:** 1 cda.

**Ajo:** 1 Diente

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Tomates:** 2 Unidades

**Morrón Verde:** 1 Unidad

**Cebolla Morada:** 1 Unidades

### Varios

**Aceite Neutro:** Cantidad necesaria

**Tortillas mexicanas:** 1 Paquete

**Paltas:** 2 Unidades

## Preparación de la Receta

### Porotos

- Pique finamente la *cebolla*.
- Corte la *panceta* en cubos pequeños.
- Remoje los porotos en abundante agua durante 8 horas.
- En una *cacerola* con el aceite rehogue la *cebolla* con la *panceta*.
- Incorpore los porotos y cubra con agua.
- Cocine a ebullición suave hasta que estén tiernos.

### Arroz

- Corte el coco en láminas finas.
- En una *cacerola* con *manteca* dore el *arroz*, cubra con agua y cocine a fuego bajo durante 15 minutos aproximadamente.
- En una *cacerola* con aceite de oliva caliente el *arroz*
- Agregue el coco y cocine durante 3 minutos.

### Salsa

- Corte el morrones y la *cebolla* en cubos.
- Corte los tomates en *concassé*.
- Pique finamente el *ajo*.
- Corte el *chile* al medio, elimine las semillas y pique finamente.
- Exprima la lima.
- Pique el *cilantro*
- En un bowl mezcle el *morrón*, los tomates, la *cebolla*, sal y pimienta y aceite de oliva, el *ajo*, el *chile* y la mitad del *jugo* de lima.
- Reserve la mitad de la salsa para los *langostinos* y agregue el *cilantro* y el *jugo* de lima al resto de salsa.

### Langostinos y calamaretti

- Pele los *langostinos*, elimine las cabezas, las patas y la vena del *lomo*.
- Limpie los calamaretti.
- Pique el *ajo*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los *langostinos*.
- Agregue los calamaretti, el *ajo* y saltee durante 3 minutos.
- Condimente con la salsa de *morrón*, tomates y *cebolla*.

### Tortillas

- En una sartén con aceite caliente las tortillas.

## **Paltas**

- Pele las paltas, elimine el *carozo* y corte en rebanadas.

## **Presentación**

- En un plato grande sirva a los lados, la salsa y los porotos en recipientes individuales.
- En otro costado del plato sirva una porción de *arroz* y finalmente los *langostinos* y calamaretti dentro de las tortillas.
- Acompañe con los gajos de *palta*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/basicos-centroamericanos>