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