

# Braseado de tocino barriguero con calentado de frijoles



## Ingredientes

### Para el braseado

**Jugo de Naranja:** 1 Taza

**Clavo De Olor:** 2 Unidades

**Canela:** 1 Ramas

**Pimienta de Jamaica:** A gusto

**Tocino barriguero:** 1 kg

**Panela:** 250 g

### Para el calentado de Frijoles

**Plátano verde:** 1 Unidad

**Perejil:** 1 Manojito pequeño

**Hogao:** 2 cdas.

**Mandioca:** 1 Unidad

**Maicitos:** 100 g

**Zanahorias:** 2 Unidades

**Cilantro:** 1 Manojito pequeño

**Mozzarella:** 250 g

**Cubos de plátanos fritos:** 1 Taza

**Hogao:** 150 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Frijoles rojos:** 1 Tazas

**Arroz blanco cocido:** 1 Tazas

**Panela:** 1 cda.

**Comino:** 1 cdita.

### Para el picadillo criollo

**Cebolla roja en plumas:** 1 Unidad

**Perejil:** A gusto

**Cilantro:** Un poco

**Pimentón rojo:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

## Para el braseado :

- Salar el **tocino** y *dorar* por ambos lados en una sartén caliente.
- En una fuente para horno preparar la *marinada* del *tocino* con fondo de *res*, *jugo de naranja*, *panela*, pimienta de Jamaica, clavo de olor y canela en rama.
- Una vez dorado el *tocino* sumergir en la fuente, cubrir con papel plateado y hornear a temperatura moderada durante 3 a 4 hs.

## Para el calentado de Frijoles :

- Sumergir los frijoles rojos en agua e hidratar durante 24 hs, cambiándola periódicamente.
- Escurrirlos y reservar.
- Llevar los frijoles a cocción con agua limpia, *zanahoria* entera, *mandioca* en trozos, *hogao* y *plátano* verde rallado.
- *Sazonar* con *comino*, sal y un toque de *panela*.
- Llevar al fuego hasta que los frijoles estén tiernos y la preparación espese. Reservar.
- *Dorar* en sartén con un poco de aceite *arroz* blanco previamente *cocido* y enfriado.
- Agregar *plátano* maduro previamente cortado y frito, *hogao* y maicitos
- Incorporar el calentado de frijoles.
- Agregar queso *mozzarella* en trozos y revolver hasta que se derrita.
- *Sazonar* con sal y pimienta.
- Terminar con *perejil* y *cilantro* frescos picados.

## Para el picadillo criollo :

- Mezclar en un bowl *cebolla* roja en pluma, *pimentón* rojo en pluma, *cilantro* y *perejil* picado.

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/braseado-de-tocino-barriguero-con-calentado-de-frijoles>