

Moros y Cristianos

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Agua: 6 Tazas

Comino: 1/2 cdita

Frijoles negros: 500 grs

Orégano: 1/2 cdita

Aceite De Oliva: c/n

Arroz grano largo: 2 Tazas

Laurel: 2 Hojas

Ajo: 2 Dientes

Sal y Pimienta: c/n

Ropa vieja

Azucar: 1/4 cdita

Carne de res: 1 Kilo

Comino en polvo: 1/2 cdita

Morrón Verde: 1/2 unidad

Sal y Pimienta: c/n

Tomate triturado: 1 Lata

Cebolla: 1/2 unidad

Vino Tinto: 1 Taza

Orégano seco: 1/2 cdita

Aceite De Oliva: c/n

Ajo: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Remojar los frijoles por una noche y cocinar en olla con las 6 tazas de agua, un poquito de sal y las hojas de *laurel* hasta que estén tiernos, aproximadamente 30 minutos.
- Colar y reservar 4 tazas de agua de cocción.
- Lavar el *arroz* hasta que salga el agua transparente.
- En una olla con el aceite de oliva *saltear* el *ajo* y la *cebolla* hasta que transparente.
- Agregar el *comino* y el *orégano*.
- Agregar el *arroz*, los frijoles y mezclar.
- Añadir las 4 tazas de agua de cocción de los frijoles, *condimentar* con sal y llevar a hervor.
- Bajar el fuego, tapar y cocinar durante 20 minutos hasta que el agua sea absorbida y el *arroz cocido*.
- Revolver con tenedor y servir caliente con la ropa vieja.

Ropa vieja

- Cortar la carne 4 trozos de tamaño similar.
- Cocinar la carne con la *cebolla*, el trozo de *morrón* verde y el *ajo* en una olla con agua que los cubra hasta que esté muy tierna.
- Colar y cuando esté tibia deshebrar y mezclar con el *comino* y la pimienta.
- Reservar el caldo.
- En una sartén con aceite la *cebolla*, los morrones y el *ajo* por unos minutos.
- Incorporar la carne, agregar el vino y dejar reducir.
- Agregar el resto de los ingredientes y tapar.
- Cocinar a fuego medio durante 30 minutos, debe quedar jugosa la preparación.
- Servir con los moros y cristianos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/moros-y-cristianos>