Lista de ingredientes para la receta Pabellón criollo

Arroz

- Cebolla 1 Unidad
- Agua 4 Tazas
- Arroz 2 Tazas
- Ajíes dulces 2 Unidades

Carne mechada

- Sal A gusto
- Cebolla 1 Unidad
- Agua 4 L
- Cebollin picado 3 cda.
- Hierbabuena picada 1 cda.
- Falda 2 k
- Perejil picado 1 cda.

Espuma de maduros

- Queso feta 100 grs.
- Aceite Vegetal Cantidad necesaria
- Plátanos maduros 2 Unidades
- Cerveza Cantidad necesaria
- Claras 4 Unidades
- Harina de trigo 1 Taza

Puré de caraotas

- Cilantro Picado 1 cda.
- Cebolla 1 Unidad
- Agua 1 L
- Ajo picado 1 cdita.
- Pimiento rojo 1 Unidad
- Caraotas negras 100 g
- Curry 1 cdita.
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite Vegetal 3 cdas.
- Ají dulce 1 Unidad

Sofrito

- Pimientos rojos 3 Unidades
- Cilantro Picado 1 cda.
- Cebollas 3 Unidades

- Tomates 3 Unidades
- Pimienta Negra 1 cdita.
- Aceite Vegetal 6 cdas.
- Ajo picado 1 Cantidad necesaria
- Ajíes dulces 7 Unidades