

# Pabellón criollo

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Arroz

**Cebolla:** 1 Unidad

**Arroz:** 2 Tazas

### Carne mechada

**Sal:** A gusto

**Agua:** 4 L

**Hierbabuena picada:** 1 cda.

**Perejil picado:** 1 cda.

### Espuma de maduros

**Queso feta:** 100 grs.

**Aceite Vegetal:** Cantidad necesaria

**Cerveza:** Cantidad necesaria

**Harina de trigo:** 1 Taza

### Puré de caraotas

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Cebolla:** 1 Unidad

**Ajo picado:** 1 cdita.

**Caraotas negras:** 100 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**AjÍ dulce:** 1 Unidad

**Agua:** 4 Tazas

**Ajíes dulces:** 2 Unidades

**Cebolla:** 1 Unidad

**Cebollin picado:** 3 cda.

**Falda:** 2 k

**Plátanos maduros:** 2 Unidades

**Claros:** 4 Unidades

**Agua:** 1 L

**Pimiento rojo:** 1 Unidad

**Curry:** 1 cdita.

**Aceite Vegetal:** 3 cdas.

## Sofrito

**Pimientos rojos:** 3 Unidades

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Tomates:** 3 Unidades

**Aceite Vegetal:** 6 cdas.

**Ajíes dulces:** 7 Unidades

**Cebollas:** 3 Unidades

**Pimienta Negra:** 1 cdita.

**Ajo picado:** 1 Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

### Carne mechada

- En una olla con agua hirviendo coloque la falda junto con el *cebollin*, *hierbabuena*, *perejil*, *cebolla* cortada en *brunoise* y sal, tape la olla y cocine a fuego mínimo durante 4 horas
- Transcurrido el tiempo de cocción retire la carne, una vez fría desméchela.

### Sofrito

- Corte la *cebolla*, los ajíes dulces y los pimientos rojos en *brunoise*.
- Pele los tomates, quite las semillas y córtelos en *brunoise*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla*, una vez transparente incorpore el *pimiento rojo*, el *ají dulce* y el *ajo*, cocine hasta que comiencen a ablandarse

### Arroz

- Pele la *cebolla* y córtela al medio.
- Corte los ajíes dulces en trozos.
- En una olla con agua agregue el *arroz* junto con la *cebolla* y el *ají dulce*, lleve al fuego, tape la olla con papel aluminio y cocine hasta que el *arroz* este tierno.

### Puré de caraotas

- Hidrate en agua las caraotas durante 8 horas.
- En una olla caliente con aceite vegetal saltee la *cebolla* previamente cortada en *brunoise*, una vez transparente agregue el *ajo* junto con los ajíes dulces en *brunoise*, el *pimiento rojo* en *brunoise* y el *cilantro*, mezcle y una vez que los vegetales comiencen a dorarse levemente incorpore el *curry*, sal, pimienta y las caraotas, cubra con agua y cocine hasta que estén tiernas
- Una vez tiernas, cuélelas y procese obteniendo un puré.

### Espuma de maduros

- Pele los plátanos maduros y córtelos en laminas no muy finas a lo largo, luego envuelva cada lamina con una feta de queso y pinche con un *palillo* para que no se abran.
- Bata las claras a punto nieve.
- Coloque en un bowl la *harina* junto con la cerveza, incorpore cerveza hasta lograr la textura deseada, sazone con sal y mezcle, deje reposar durante 20 minutos
- Luego añada las claras batidas y mezcle con movimientos envolventes.
- Pase los rollitos de *plátano* con queso por la masa.
- En una olla con abundante aceite vegetal caliente fría los rollos de *plátano* hasta dorarlos
- Retire y escurra sobre papel absorbente.

## Armado

- Una vez que las verduras del sofrito estén blandas agregue la carne desmechada, cocine unos minutos y añada el *tomate*, sazone con pimienta y cocine durante 15 a 20 minutos más.
- Quite con mucho cuidado los palillos de los rollos de *plátano*.
- Disponga en el centro de un plato un aro de 8cm de diámetro aproximadamente, coloque dentro una base de *arroz*, presione y luego coloque una capa de puré de *carraotas* y una capa de carne desmechada
- Quite el aro.

## Presentación

- Decore el plato con los rollos de *plátano* frito.
- Acompañe con un vino tinto.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pabellon-criollo-3>