elGourmet

Pabellón Criollo por Margarita Bernal

Tiempo de preparación: 120 Min

Ingredientes

Aceite: 4 cdas
Carne de res: 1 Kilo
Comino: 1/2 cdita
Plátano macho maduro: 3 Unidades
Morrón rojo picado: 1/2 Taza
Sal: c/n
Tomates cortados en cubos: 4 Unidades
Achiote: 1/2 cdita
Cebolla: 1/4 unidad
Frijoles negros cocidos: 3 Tazas
Ajo: 1 Diente
Arroz blanco cocido: 3 Tazas
Cebollas picadas: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Cortar la carne en 4 pedazos de tamaño similar.
- En una olla agregar la carne, cubrir con agua y junto a la *cebolla* y el *ajo* cocinar hasta que la carne esté tierna.
- Deshebrar y reservar junto a 1 taza de caldo.
- En una sartén *saltear* con aceite *morrón*, *cebolla*, *ajo*, *tomate*, *achiote*, sal y *comino*.
- Reservar media taza de sofrito.
- Agregar la carne al sofrito y cocinar por 3 minutos.
- Calentar los frijoles con un poco del caldo de cocción de la carne y la ½ taza de sofrito reservada.
- Cocinar 5 minutos.
- *Pelar* los plátanos, cortar en tajadas y freír en aceite caliente hasta *dorar*.
- Servir la carne con los frijoles negros, *arroz* blanco caliente y el *plátano* frito.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pabellon-criollo-por-margarita-bernal