

Pabellón criollo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Morrón colorado: ½ Unidad

Cebolla: 1 Unidad

Tomates: 4 Unidades

Morrón Verde: ½ Unidad

Pure de tomate: 100 cc

Sal: A gusto

Vacío de ternera: 1 k

Ajo: 1 Diente

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Caldo de carne: Cantidad necesaria

Caraotas

Morrón colorado: 1 Unidad

Porotos negros: 400 g

Agua: Cantidad necesaria

Cebolla: 1 Unidad

Papelón: 1 cda.

Panceta: 200 g

Opcional

Cilantro:

Plátanos fritos

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Platanos: 4 Unidades

Varios

Arroz: 200 grs.

Preparación de la Receta

- Corte el *ajo* y la *cebolla* al medio.
- En una *cacerola* con abundante caldo, la *cebolla* y el *ajo* cocine la carne.
- Desmenuce la carne y elimine la grasa.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Corte los morrones al medio, elimine las semillas, las nervaduras y pique finamente
- Pele los tomates y corte en cubos.
- En una *cacerola* caliente con aceite saltee la carne desmenuzada con el la *cebolla* de verdeo picada y el *morrón*.
- Incorpore el *tomate*, sal y el puré de tomates.

Caraotas

- Hidrate los porotos negros en agua durante 4 horas.
- Pique la *cebolla*.
- Corte el *morrón* al medio, elimine las semillas, las nervaduras y pique finamente.
- Corte la *panceta* en cubos.
- Cocine en abundante agua hirviendo hasta que se consuma el agua.
- Agregue un poco mas de agua, la *cebolla* picada, el *morrón*, la *panceta*, el *papelón* y continúe la cocción.

Plátanos fritos

- Pele los plátanos y corte en rebanadas al sesgo.
- En una sartén con aceite fría el *plátano*.
- Escorra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva la carne en el costado de un plato, al lado sirva una porción de porotos y plátanos.
- Acompañe con *arroz* blanco.
- Decore con hojas de *cilantro*.

- Papelón

- Melaza compacta.

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