

# 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>