Sancocho Trifásico



Ingredientes

Para el ají de tomate

Vinagre: Cantidad necesaria
Sal: A gusto
Tomates: 2 Unidades
Cilantro: 1 Puñado
Cebolla Larga: 100 g
Ají jalapeño: Cantidad necesaria
Limon: 1 Unidad

Para el cocido

Plátanos verdes: 2 Unidades
Papas: 4 Unidades
Pimienta: A gusto
Tapa de asado: 500 g
Perejil: 1 Puñado
Tomates: 2 Unidades
Zanahorias: 2 Unidades
Costillas de cerdo: 350 g
Cilantro: 1 Puñado
Cebolla Larga: 150 g
Sal: A gusto
Pechuga de pollo: 2 Unidades
Mazorcas de maíz: 1 Unidades
Agua: Cantidad necesaria
Yuca (Mandioca): 1 Unidad
Cilantro: 1 Puñado
Cilantro cimarrón picado: 1/2 cda

Para los tostones de plátano

Platanos: 2 Unidades
Aceite neutro para freír: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para el cocido

- Cortar trozos grandes de tapa de asado, *costilla* de *cerdo* y pechugas de *pollo*.
- Disponer toda la carne en una olla, cubrir con agua fría.
- *Sazonar* con *cilantro*, *cebolla* larga y *cilantro* cimarrón picados.
- Salpimentar.
- *Pelar* y trozar troncos de *plátano* verde, *yuca*, papas, zanahorias y mazorca
- Agregar a la olla.
- Tapar y cocinar hasta que las carnes estén tiernas.
- Hacia el final de cocción terminar *tomate*, *perejil* y *cilantro* finamente picados

Para el ají de tomate

- Mezclar en un bowl *tomate* en cubos, *cebolla* larga picada finamente, *cilantro* picado y *ají* jalapeño en cubitos pequeños.
- *Sazonar* con *vinagre* blanco, *jugo* de *limón* y sal.
- Reservar.

Para los tostones de plátano

- *Pelar* y cortar troncos de *plátano*.
- Freír en aceite caliente hasta *dorar* levemente.
- Aplastar entre dos papeles adherentes, volver a freír hasta *dorar* por completo.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sancocho-trifasico