

# Trifongo a Caballo

Tiempo de preparación: 45 Min



## Ingredientes

**Aceite Neutro:** c/n

**Platano Maduro:** 1/2 unidad

**Yuca blanqueada:** 1/2 unidad

**Ajo:** 3 Dientes

**Plátano verde:** 1/2 unidad

## Acompañamiento

**Huevos fritos:** 2 Unidades

## Salsa

**Aceite Neutro:** c/n

**Ajo picado:** 1 Diente

**Pimiento amarillo:** 1/2 unidad

**Sal:** c/n

**Salchicha:** 200 g

**Cebolla:** 1/2 unidad

**Pimiento verde:** 1/2 unidad

**Pimiento rojo:** 1/2 unidad

**Tocino:** 200 grs

## Preparación de la Receta

### Trifongo

- Freír en rodajas el *plátano* macho, el *plátano* maduro y la *yuca* blanqueada.
- En un mortero majar dientes de *ajo* con un poquito de sal hasta obtener una pasta.
- Agregar el *plátano* verde frito y majar hasta integrar.
- Añadir *yuca* y por último el *plátano* macho.
- Moler todo hasta integrar y tener una preparación homogénea sin trozos.

## Salsa

- *Saltear* en aceite *ajo* picado, *cebolla* y pimientos en juliana hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar cubos de *panceta* o *tocino*, rodajas de salchicha fresca y seguir hasta cocinar las carnes.
- *Condimentar* con sal y reservar.

## Armado

- Dar forma de hamburguesas a porciones de trifongo y colocar en el plato.
- Colocar sobre las porciones de trifongo la salsa de vegetales con carnes y terminar con 1 *huevo* frito arriba de cada porción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/trifongo-a-caballo>