



Cocinando Con Kiko

En esta semana, nuestro chef Kiko nos lleva hacia la tierra del café, Colombia, hacia Medellín para preparar el plato nacional de los Paisas, la bandeja Paisa.

Ingredientes

- 4 tazas de frijoles cargamanto
- 2 plátanos verdes en pedazos
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla picada
- 3 manitas de pezuña ahumada o tocino
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 1/2 tazas de hogao (ver receta)
- Sal, pimienta y comino a gusto.
- Para la carne en polvo:
- 3 tomates picados.
- 2 cebollines picados.
- 1 cucharada de cilantro picado.

- 2 dientes de ajo picado.
- 6 cucharadas de aceite.
- 2 libras de carne.
- Sal y adobo al gusto.

Preparación

El día anterior remoja los frijoles en agua que los cubra. Escurre antes de cocinar. Pon los frijoles en la olla presión y añade el plátano, la zanahoria, la cebolla, la pezuña o el tocino, el aceite y la salsa de tomate. Cubre con agua y cocina. Cuando la olla pite, baja el fuego y cocina 30 minutos. Agrega el hogao y sazona al gusto.

De la carne en polvo: Muele los tomates, la cebolla, el cilantro y el ajo. Añade dos cucharadas de aceite y sazona. Parte la carne en trozos y sazona con la salsa anterior. Pon en un recipiente con tapa y deja reposar en la nevera. En una olla coloca 4 cucharadas de aceite con agua y deja hervir. Agrega la carne con la salsa y cocina a fuego medio. Permite que el agua se evapore y la carne se fría durante 7 minutos. Muele la carne y caliéntala en la misma olla.

Montaje

En un plato tipo bandeja sirve una porción de frijoles antioqueños y carne en polvo (si lo prefieres puedes cambiar la carne en polvo por un pedazo de carne asada). Acompaña con arroz blanco, chicharrón, chorizo, tajadas de plátano maduro, huevo frito, aguacate y arepa.

Kiko les dice buen provecho y hasta la semana proxima!!!