

RECETARIO VIRTUAL SUPUKO MIKUY

RECETAS DE PLATOS VENEZOLANOS

PABELLÓN CRIOLLO VENEZOLANO

Ingredientes (6 porciones)

Para cocinar las caraotas:

- 2 tazas de frijol caraota o porotos negros
- 5 tazas de agua

Para la sopa de caraotas negras:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento
- Un manojo de culantro o cilantro (opcional)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

Para la carne mechada:

- 1 kilo de lomo fino
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- ½ taza de pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

Para el aliño de la carne mechada:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de cebollín picado en rueditas
- ½ taza de pimiento verde en trocitos
- 5 dientes de ajo triturados
- 1 taza de pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 taza de tomate rallado
- 2 cucharadas de salsa inglesa (salsa Worcestershire)

- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

Para el arroz blanco:

- 2 tazas de arroz
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua
- 2 pimientos (ajíes dulces)
- 1 cucharadita de sal

Para los plátanos maduros fritos:

- 3 plátanos maduros grandes
- 1 taza de aceite

Acompañantes adicionales para el pabellón venezolano (opcionales):

- Arepas
- Queso blanco frito
- Huevo frito

Preparación

Preparación de la sopa de caraotas negras:

Se escogen las caraotas y se seleccionan los granos. Se colocan en un envase grande con agua y se desechan todos los que floten. Se les bota el agua y se lavan muy bien bajo el agua corriente.

En una olla grande con agua cocinar las caraotas a fuego medio alto por unos 90 minutos hasta que estén blandas; también se puede utilizar una olla a presión.

Para el aliño se coloca aceite en un sartén a fuego medio, se rehoga la cebolla picada y los ajos por unos cinco minutos o hasta que las cebollas estén transparentes; luego, se adiciona el pimiento picado en trozos pequeños. Se remueve hasta que los pimientos estén suaves y se agrega el comino, la sal y el culantro picadito. Este aliño se reserva para añadir a la olla de las caraotas.

Cuando las caraotas estén blandas se agrega el aliño y dos tazas de agua. Se cocina por unos 30 minutos más hasta que se obtenga la consistencia espesa.

Preparación de la carne mechada:

Se limpia la carne y se retira la grasa y el pellejo. Con un cuchillo filoso se la corta por la mitad, abriéndola como un libro.

En una olla grande se colocan 5 tazas de agua, la carne de res, la cebolla en trozos, el ajo y el pimiento. Se pone a cocinar por unos 45 minutos aproximadamente. Al igual que con las caraotas, también se puede utilizar una olla a presión para agilizar la cocción.

Usando un tenedor, se prueba si la carne está suave. Cuando ya esté lista se la coloca en un recipiente para que se enfríe y se reserva una taza de caldo para más adelante.

El aliño de la carne se prepara colocando en una olla cuatro cucharadas de aceite y sofriendo todos los aliños: primero la cebolla, el cebollín y los ajos; luego se añade el pimiento y el tomate.

Se divide la carne en hebras o se la corta en trozos finos de no más de un centímetro de espesor. Se incorpora la carne a los aliños, junto con la taza de caldo. Se sazona con la salsa inglesa (salsa Worcestershire), comino, pimienta y sal, y se continúa cocinando por unos 15 minutos más, hasta que todos los sabores se incorporen.

Preparación del arroz blanco:

La idea es preparar un arroz muy blanco, suelto y ligeramente perfumado con ají. En una olla se coloca el aceite y se sofríe el arroz teniendo cuidado de no quemarlo. Se agrega el agua, los pimientos (ajíes dulces) y la sal. Se cocina destapado a fuego alto hasta que el agua se haya evaporado. Luego, se tapa y se cocina a fuego mínimo por unos diez minutos más hasta que el arroz esté suave.

Preparación de los plátanos maduros fritos:

Se pelan los plátanos y se cortan transversalmente por la mitad. Cada una de las mitades se corta longitudinalmente o a lo largo, formando 4 rebanadas o tajadas. En un sartén con aceite caliente se fríen las tajadas por ambos lados. Se voltean a los dos o tres minutos.

Para el emplatado del pabellón:

Se colocan las caraotas negras, la carne mechada y el arroz en un plato; enmarque el plato con las tajadas de plátano.