XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Ropa vieja en canastilla de tostón de plátano macho

3h 6 raciones

Ingredientes

MARINADA

Limón	Lima	Piel de una naranja
Zumo de naranja	Jengibre	Ajos
Cuchara de sal	Cuchara de comino	Canela
Orégano	Azúcar moreno	Aceite de oliva virgen extra
Carne		

GUISO

Ajo picado	Cebolla picada	Pimiento rojo
Pimiento verde	Toque de ron	Passata de tomate
Orégano	Comino	Pimentón de la vera
Vino blanco	Dos hojas de laurel	Caldo de pollo

CANASTILLAS

Plátanos macho	Agua con sal	Aceite para freír

SALSA

Una cucharada de maicena	Una nuez de mantequilla

DECORACIÓN

Cilantro o perejil fresco

Elaboración

MARINADA

1. Añade el limón y la lima
2. Añade la piel de una naranja y después todo su zumo
3. Ralla el jengibre
4. Ralla los ajos
5. Añade el picantito
6. Añade la cuchara de sal, la cuchara de comino, la canela, el orégano, el azúcar moreno y el aceite de oliva virgen extra
7. Mezcla bien
8. Pincha bien la carne haciéndole agujeritos para que se impregne y quede tierna
9. Incorpora la carne a la marinada
10. Tápala con film y guárdala en la nevera 24 horas
11. A las 12 horas dale la vuelta para que penetre por todos los lados

GUISO

12. Escurre muy bien la carne
13. Sella bien la carne
14. Retira la carne
15. En el jugo de la carne, añade el ajo picado y la cebolla picada
16. Cuando esté dorada, añade el pimiento rojo y el pimiento verde
17. Añade un toque de ron y flamea
18. Añade la passata de tomate
19. Añade orégano, comino y pimentón de la vera y remueve
20. Añade el vino blanco y deja que reduzca
21. Añade la marinada y devuelve la carne
22. Añade las dos hojas de laurel y el caldo de pollo
23. Baja el fuego, tapa y espera 3 o 4 horas
24. Comprueba que la carne quede bien tierna

CANASTILLAS

25. Abre los plátanos y córtalos en porciones de unos 3 cm
26. Pon a hervir las porciones con agua con sal
27. Con la ayuda de un recipiente, dales forma de canasta
28. Fríe en aceite a 180 grados

SALSA Y MONTAJE

29. Tritura y cuela la salsa
30. Reduce la salsa con una cucharada de maicena
31. Añade una nuez de mantequilla
32. Pásala a un biberón y ponla por encima de cada canasta
33. Rellena todas las canastas con la ropa vieja
34. Decora con cilantro o perejil fresco

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa