



Arepuelas de Yuca con Carne Desmechada

Description

Arepuelas de Yuca con Carne Desmechada – Cassava Cakes with Shredded Meat (English version below)

Puede ser un delicioso plato de entrada o plato principal. La carne en salsa de tomate tiene un sabor delicioso y va muy bien con muchos otros sabores.

Ingredientes para 4 a 6 Arepuelas

- 250 gramos de yuca
- 50 gramos de queso campesino o mozzarella rallado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite suficiente para freír

Para la carne Desmechada

- 250 gramos de carne falda de res
- 2 tazas de agua
- 200 gramos de tomates pelados y cortados o una lata de tomates
- 1 cebolla larga o un atado de spring onions, cortada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente o una cucharadita de pasta de ajo
- 50 mililitros de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharada de vinagre balsámico (Opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Salsa de Aguacate

- 2 aguacates pequeños o un grande
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para las Arepuelas:

1. Se pelan la yucas y se cortan en pedazos de 10 centímetros de largo aproximadamente, se ponen en una olla a cocinar en suficiente agua y se añade una cucharada de sal.
2. Cuando estén blandas se sacan en otro recipiente a enfriar.
3. Luego con un tenedor triturar la yuca, hasta que quede una masa suave y cremosa. Agregar sal y pimienta al gusto.
4. En una taza colocar la masa de yuca, agregar el queso rallado y mezclar bien.
5. Se toma unas cucharadas de la masa y se hacen círculos medianos de un centímetro de grosor y 10 de diámetro.
6. En un sartén se precalienta el aceite a fuego medio-alto y luego se procede a freír una a una de las Arepuelas, por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas.
7. Se sacan a escurrir en plato con papel de cocina.

Para la carne Desmechada:

1. En una olla poner el agua, la carne, el comino, el ajo, sal y pimienta a fuego alto y dejar cocinar por 45 minutos o hasta que esté muy blanda la carne. Se puede usar una olla a presión para que sea más rápido la cocción.
2. Añadir agua a medida que esta se evaporada.
3. Sacar y dejar enfriar un poco la carne y luego desmenuzar manualmente.
4. Preparar el guiso en otra olla mezclando la cebolla larga, el aceite, el tomate y el vinagre balsámico.
5. Dejarlo cocinar por unos minutos hasta que espese.
6. Añadir la carne a esta mezcla y deje cocinar por otros 10 minutos.

Para la Salsa de Aguacate

1. Pelar los aguacates y quítales la semilla
2. En una licuadora o procesador de alimentos licuar la pulpa del aguacate, junto con el jugo de limos sal y pimienta al gusto. Reservar en la nevera hasta servir.
3. Sirva las Arepuelas en una fuente o plato, encima coloque la mezcla de carne y decore con rúcula o lechuga, aguacate y salsa de Aguacate.

Cassava Cakes with Shredded Meat (English version)

This dish can be a delicious appetiser or main course. The meat in tomato sauce has a rich taste and goes very well with many other flavours.

Ingredients for 4-6 Arepuelas

- 250 grams of cassava
- 50 grams of cottage cheese or shredded mozzarella
- 1 teaspoon olive oil
- Salt and pepper to taste
- Enough oil for frying

For Shredded Meat

- 250 grams of beef brisket
- 2 cups water
- 200 grams of peeled and chopped tomatoes or a can of tomatoes
- 1 large onion or a bunch of spring onions, finely sliced

- 1 clove garlic, minced or a teaspoon of garlic paste
- 50 ml of olive oil
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1 tablespoon balsamic vinegar (optional)
- Salt and pepper to taste

Avocado Salsa

- 2 avocados
- Juice of one lemon
- Salt and pepper to taste

Preparation

For Cassava Cakes (Arepuelas):

1. Peel the cassava and cut into pieces about 10 inches long, put in a pot to cook in enough water and add a tablespoon of salt.
2. When they are soft put into another container to cool.
3. With a fork mash the cassava, until a smooth, creamy mash. Add salt and pepper to taste.
4. In a bowl place the cassava mash, add the grated cheese and mix well.
5. Take a few tablespoons of the mash and make medium circles an inch thick and 10 inches diameter.
6. In a skillet heat the oil over medium-high heat and then proceed to fry the Cassava cakes one by one, on both sides until lightly browned.
7. Remove and drain on plate with paper towels.

For Shredded Meat:

1. In a pot add water, meat, cumin, garlic, salt and pepper over a high heat and cook for 45 minutes or until meat is very tender. You can use a pressure cooker for faster cooking.
2. Add more water as it evaporates.
3. Remove and let cool slightly, then shred the meat by hand.
4. Prepare another pot stew mixing green onions, oil, tomato and balsamic vinegar.
5. Let it cook for a few minutes until thickened.
6. Add this mixture to the meat and cook for another 10 minutes.

For the Avocado Salsa

1. Peel the avocado and scrape out the seeds
2. In a blender or food processor blend the avocado, along with the juice of limes salt and pepper to taste. Put in the refrigerator until serving.
3. Serve the Arepuelas on a platter or plate, place the mixture over meat and garnish with arugula or lettuce, avocado and avocado salsa.