



Lechona Casera

## Description

This is my very easy version of this delicious meal where all the flavour is concentrated in the technique of slow cooking. This a very traditional dish from Tolima, Colombia, and a plate usually served at a family party.

## Lechona Casera o Pork Dish (English version below)

Esta receta requiere preparacion anterior y Tiempo de coccion de 3 horas aproximadamente

## Ingredientes

- 2 libras (1 kilo) de tocino
- 2 libras (1 kilo) de carne de cerdo
- 500 gramos (2 tazas) de arroz
- 250 gramos (1 taza) de arvejas amarillas o verdes secas (Se dejan remojar en agua por lo menos 8 horas antes)
- 2 cebollas largas
- 3 cucharadas de condimento completo, achiote o cúrcuma (este ingrediente es opcional a nosotros los colombianos nos gusta añadir color a nuestras comidas de vez en cuando)
- 2 ajos picado o 2 cucharaditas pasta de ajo
- 1 libra de papa sabanera o papa roja (opcional)
- 2 limones
- 2 cucharadas de nuez moscada
- 2 cucharadas de hierbas mixtas (1 cucharadita de cada: orégano, tomillo, laurel y romero)
- 2 tazas de agua o caldo
- Sal y pimienta al gusto
- Hilo para amarrar

## Preparación

1. Se lava y se corta en pedazos la carne de cerdo con cebolla larga picada, una cucharadita de nuez moscada, 1 cucharada de ajo, 1 cucharada de adobo completo, sal y pimienta al gusto. Se mezcla todo en un recipiente y se deja marinar por lo menos 3 horas.
2. Se deja en remojo las arvejas amarillas en un litro de agua, mínimo 8 horas y luego se cocinan en la misma agua por 30 minutos, o hasta que estén un poco blandas.

- ~~3. Todo lo anterior se puede preparar con un día de anticipación.~~
4. Se prepara el tocino dejando solo un centímetro de grasa y se adoba con sal y jugo de un limón.
5. Pre-calentar el horno a 180° Celsius – 350° Fahrenheit de temperatura o gas marca 4
6. Se pica la cebolla y se sofríe en 2 cucharadas de aceite.
7. Se prepara el arroz blanco como de costumbre. (2 tazas de arroz con 4 tazas de agua). Sal y aceite.
8. Se pela y corta la papa en cuadritos aproximadamente 2 centímetros de grosor.
9. En un recipiente se mezcla el arroz y las arvejas ya cocinadas, la cebolla sofrita, 3 cucharadas de condimento completo y 2 cucharadas de hierbas mixtas, 1 cucharada de pasta de ajo y dos tazas de agua.
10. En una bandeja para hornear o refractaria se coloca papel aluminio en el fondo y se añade una capa de la mezcla de arroz y luego una capa de carne de cerdo.
11. Se añade otra capa de la mezcla de arroz y otra de carne, hasta que llene el recipiente.
12. Luego poner el tocino encima y con el hilo amarrarla por debajo de la bandeja y por encima del tocino. (Dejando así inamovible el tocino, pero con la facilidad de retirar la pita cuando este cocinada la lechona).
13. Se agrega las tazas de agua o caldo con 2 cucharadas de condimento completo, achiote o cúrcuma.
14. Se barniza el tocino con el jugo de 1/2 limón. (Así tostara y quedará crocante)
15. Cubrir por encima con más papel aluminio, e ingresar la bandeja al horno por 2 1/2 horas.
16. Sacar del horno con cuidado y destapar el papel de aluminio. Luego rociar el jugo de 1/2 limón e ingresar la bandeja de nuevo al horno para que el tocino se dore por encima y quede crocante. (Revisar de vez en cuando hasta que dore por completo).
17. Pasado este tiempo se saca del horno en una superficie segura y se corta con unas tijeras el hilo, y se corta el tocino en 6 u 8 pedazos. Y se puede servir en platos individuales o se puede pasar a una bandeja presentada con limones o arepas.

**Nota:** Lo que le da el sabor característico a este plato son las arvejas amarillas y el condimento completo al ser cocinado con la grasa del tocino de una manera lenta y paciente.

## Lechona or Pork Dish (English version)

This recipe requires advance preparation and Cooking time 3 hours

### Ingredients serve 6 to 8 portions

- 2 pounds (1 kilo) pork belly
- 2 pounds (1 kilo) pork meat
- 500 grams (2 cups) rice
- 250 grams dried Marrowfat peas or dried yellow peas (Left soaking in water for at least 8 hours before use).
- 1 bunch spring onions chopped
- Complete seasoning or turmeric
- 500 grams red potatoes (optional)
- 2 lemons
- 2 tbsp Nutmeg
- 2 tbsp mixed herbs (or 1 tsp each of oregano, thyme, rosemary and 1 bay leaf)
- 2 cups water
- Salt and pepper to taste
- Thread to tie food

## Preparation

1. Wash and cut into pieces the pork and add the onions chopped, 1 tsp nutmeg, 1 tbsp garlic paste, 1 tbsp seasoning, salt and pepper to taste. Mix everything in a bowl and marinade for a least 3 hours.
2. Allow the Marrowfat peas to soak in a litre of water for at least 8 hours and then cook in the same water for 30 minutes, or until slightly soft.
3. All the above can be prepared the day in advance.
4. Prepare the belly pork leaving only 1 centimetre of fat and season with salt and juice of one lemon.
5. Pre-heat the oven to 180° Celsius – 350° Fahrenheit or gas mark 4.
6. Chop the onions and fry in 2 tbsp of oil.
7. Prepare the rice as usual (2 pints of rice with 4 pints of water). Add salt and oil.
8. Peel and cut the potatoes into cubes about 2 centimetres thick.
9. In a bowl mix the rice and peas already cooked, sautéed onions, 3 tbsp of seasoning and 2 tbsp mixed herbs, 1 tbsp garlic paste. And 2 cups of water.
10. On a big baking tray covered with kitchen foil, place a layer of rice mixture and then a layer of pork.
11. Add another layer of the mixture of rice and another of pork, until it fills the baking tray.
12. Then put the belly pork on top and tie it with a thread from the top of the belly pork and under the tray. (Leaving the belly pork immovable, but easy to remove the thread when the crackling of the pork is cook).
13. Add 2 cups water or broth with 2 tablespoons annatto or turmeric.
14. Varnished the pork belly with the juice of 1/2 lemon. (It will help to roasted it and make it crispy)
15. Cover the top with more kitchen foil, and put into the oven for 2 1/2 hours.
16. Remove from the oven and uncover carefully the foil. Then spray the juice of 1/2 lemon and put it back to the oven to golden the belly pork until is crispy on the top. (Will be checked occasionally until completely golden.
17. After this time take it out of the oven on a safe surface and cut the thread with scissors, and cut the crackling into 6 or 8 pieces. And you can serve it on individual plates and present with corn dumpling or “arepas” and lemons.

**Note:** What gives the distinctive flavour to this dish is the Marrowfat peas when cooked with the belly pork grease in slow way.