



Posta de Carne Estofada

## Description

This recipe is delicious and a popular dish on the Caribbean coast of Colombia and it makes a fabulous Sunday Lunch. It has a delicate taste and also goes very well with any vegetable.

## Posta de Carne Estofada or Rib Eye Steak Casserole (English version below)

### Ingredientes

- 500 a 800 gramos bola de carne de res .
- 2 cebollas bien picadas.
- 150 mililitros de Aceite de Oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 500 gramos de tomate pelados y cortados en pedazos pequeños, o usar una lata de tomates picados.
- 1 pimenton rojo picado finamente.
- 2 cucharadas de vinagre balsamico.
- 2 cucharadas de pasta de tomate.
- 2 cucharadas de paprika.
- 2 cucharadas de panela o azucar muscovado.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 2 tazas de agua.
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparacion

1. Se pone en un recipiente con cebolla larga picada, una cucharadita de nuez moscada, 1 cucharada de ajo, 1 cucharada de adobo completo, panela, sal y pimienta al gusto. Se mezcla todo en un recipiente y se deja marinar por lo menos 3 horas.
2. En una olla colocar el aceite de oliva, los ajos y la cebolla finamente picados a fuego medio y dejelos cocinar por 10 minutos.
3. Cuando hayan sudado un poco añadir la carne y dejar freir por unos minutos hasta que este completamente dorada.
4. Agregar los tomates, pasta de tomate, vinagre balsamico, agua, paprika y dejar cocinar por 1 hora. O hasta que la salsa especie.
5. Condimentar al gusto con sal y pimienta y dejar cocinar por 15 minutos mas .
6. Servir con arepuelas de yuca frita o papas al vapor.

## Rib Eye Steak Casserole (English version)

## Ingredients

- 500 to 800 grams of Bib eye steak
- 2 onions, finely chopped.
- 150 millilitres of olive oil.
- 2 cloves of garlic.
- 500 grams of tomatoes peeled and cut into small pieces or use a can of chopped tomatoes.
- 1 red pepper finely chopped.
- 2 tbsp balsamic vinegar.
- 2 tbsp tomato paste.
- 2 tbsp paprika.
- 2 tbsp of panela or muscovado sugar.
- 2 tsp of mustard.
- 2 cups of water.
- Salt and pepper to taste.

## Preparation

1. Put the meat into a bowl and add the onions chopped, 1 tsp nutmeg, 1 tbsp garlic paste, 1 tbsp seasoning, panela or muscovado sugar, mustard, salt and pepper to taste. Mix everything in a bowl and marinate for a least 3 hours.
2. In a saucepan place the olive oil, garlic and finely chopped onion over medium heat and let them cook for 10 minutes.
3. When they sweat a little bit, add the meat and let it fry for a few minutes until completely browned.
4. Add tomatoes, tomato paste, red peppers, balsamic vinegar, water, paprika and cook for 1 hour, or until the sauce is thick.
5. Season to taste with salt and pepper and simmer for 15 minutes more.
6. Serve with cassava pancakes or boiled potatoes.