



Sancocho de Carne

Description

This is a delicious stew. In particular I love to see the vegetables in big pieces. It's very common to accompany this stew with rice, avocado and tomato-onion sauce (hogao).

Sancocho de Carne or Colombian Beef Stew (English version below)

Ingredientes para 4 porciones

- 1000 gramos de carne para guiso
- 4 pedazos de mazorca
- 4 pedazos de yuca medianos
- 8 o 10 papa sabanera o roja peladas
- 2 plátanos verdes o pintones
- 1 cebolla larga o un atado de spring onions
- 1 manojo de cilantro
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 cucharada de triguisar o adobo completo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 2 litros de agua aproximadamente
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los condimentos y la carne.
2. Cuando ya haya cocinado la carne por 1 hora agregar los otros ingredientes.
3. Dejar cocinar por otros 30 minutos mas o hasta que la papa, yuca y plátano esten blandos pero no desleidos.
4. Servir caliente.

Nota:

- Se puede acompañar con arroz aguacate o ensalada.
- Picar mas cilantro y decorar.
- Agregar hogao o guiso de tomate y cebolla.

Sancocho or Colombian Beef Stew (English version)

Ingredients made 4 portions

- 1000 grams rib eye beef or stewing beef
- 2 corn on the cob (cut in half)
- 4 medium pieces of yuca, cassava or tapioca root peeled
- 8 or 10 of red peeled potatoes
- 2 green or semi-ripe plantains cutted in 4 pieces
- 1 bunch of spring onions
- 1 full-hand of coriander
- 2 beef bouillon
- 1 tbsp of all purpose seasoning or 1 tbsp of paprika
- 1 tsp of cumin
- 1 tsp of garlic paste
- 2 litres of water proximate
- Salt and pepper

Preparation

1. In a large pot bring water to boil over high heat, add the seasoning and the beef.
2. Once you've cooked the beef for 1 hour add the other ingredients.
3. Let cook for another 30 minutes or until the potatoes, cassava and plantains are tender but not diluted.
4. Serve hot.

Note:

- You can use white rice, avocado or salad as accompaniment .
- Chop more coriander for decoration.
- Serve with hogao or tomato and onion sauce.