



Sancocho de Cola

Description

Sancocho de Cola or Oxtail Stew (English versión below)

Estas sopas son las más populares en nuestra gastronomía colombiana. Sencillamente fáciles de preparar y siempre deliciosas. Perfectas para compartir en familia o en la compañía de amigos.

Ingredientes para 4 personas

- 1 o 2 libras de huesos de cola de res, carnudos
- 1 tallos de cebolla larga o un atado de spring onions
- 2 plátanos verdes
- 1 libra de yuca pelada y partida
- ½ libra de ahuyama, calabaza o zapallo picada en cubos pequeños
- 2 libras de papa pastusa o roja
- 2 mazorcas tierna partidas en rodajas del tamaño deseado
- 2 dientes de ajo o una cucharadita de pasta de ajo
- 1 cucharadita de adobo completo (mezcla hecha de achiote o turmeric, comino y pimienta)
- 2 cubos de caldo de carne o pollo
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. En una olla grande y con suficientemente agua se cocina la cola de res junto con la cebolla larga, ajo sal y pimienta al gusto por 30 minutos en la olla a presión o en una olla normal por 1 hora y media aproximadamente hasta que la carne quede blanda.
2. Agregar los demás ingredientes y cocinar a fuego medio por 30 minutos hasta que la ahuyama o zapallo se deslíe.
3. Colocar la porción de cola con la yuca, papa, mazorca y se le añade el caldo por encima y se decora con aguacate y el cilantro.
4. Se puede acompañar con arroz y hogao.

Oxtail Stew (English version)

This is one of the many popular soups in Colombian gastronomy. Simply easy to prepare and always delicious. Perfect for sharing with family or in the company of friends.

Ingredients for 4 people

- 6 cups water
- 1 or 2 pounds oxtail bones, fleshy
- 1 large onion stalks or a bundle of spring onions
- 2 green plantains
- 1 pound peeled and cut cassava
- ½ pound of butternut squash or pumpkin cut into small cubes
- 2 pounds red potatoes
- 2 cobs on the cob sliced into desired size
- 2 cloves of garlic or a teaspoon of garlic paste
- Coriander for cooking and for garnish
- 1 teaspoon all purpose seasoning (mixture made of turmeric, cumin and pepper)
- 2 beef or chicken stock cubes
- Salt, pepper and cumin to taste

Preparation

1. In a large pot with enough water, cook the beef tail along with the green onions, garlic, salt and pepper for 30 minutes in the pressure cooker or a normal pot for an hour and a half until the meat is soft.
2. Add the remaining ingredients and cook over medium heat for 30 minutes until the butternut squash or pumpkin is diluted.
3. Serve on a big plate and place the oxtail with cassava, potato and corn in the cob and add the broth over the top adding garnish with avocado and coriander
4. It can be accompanied by white rice and tomato, and spring onion sauce (hogao).