



## Sancocho Paisa

### Description

This stew is great for a Sunday lunch – just everything in one pot This is very popular in the Andean region of Antioquia. The colloquial name is Paisas for everyone who has been born in this area of Colombia.

### Sancocho Paisa or Paisa Stew (English version below)

#### Ingredientes para 4 porciones

- 500 gramos de carne costilla
- 500 gramos de costillas de cerdo cortada en trozos..
- 500 gramos de yuca pelada y cortada en pedazos pequeños
- 250 gramos de arracacha pelada y cortada en pedazos pequeños
- 2 zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes
- 8 o 10 papa sabanera o roja peladas
- 2 platanos verdes pelados y cortados en pedazos pequeños
- 1 cebolla larga o un atado de spring onions
- 1 manojo de cilantro
- 2 cubos de caldo de res
- 1 cucharada de triguisar o adobo completo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 2 litros de agua aproximadamente
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparacion

1. En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los condimentos y las carnes de res y de cerdo.
2. Cuando ya haya cocinado por 30 minutos agregar los otros ingredientes.
3. Dejar cocinar por otros 30 minutos mas o hasta que la papa, yuca y platanos esten blandos pero no desleidos.
4. Se sirve acompañado de hogao y /o arroz blanco y aguacate.

### Sancocho Paisa or Paisa Stew (English version)

#### Ingredients made 4 portions

- 500 grams of rib of beef
- 500grams of pork ribs chopped
- 500 grams of yucca, peeled and cut into small pieces

- 250 g colorad, peeled and cut into small pieces
- 2 carrots peeled and cut into big chunks
- 8 or 10 peeled red potatoes
- 2 green plantains, peeled and cut into small pieces
- 1 large onion or a bunch of spring onions
- 1 bunch of cilantro.
- 2 beef bouillon cubes
- 1 tablespoon of triguisar or all purpose condiment
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 teaspoon garlic paste
- 2 liters of water
- Salt and pepper to taste

### Preparation

1. In a large pot bring water to boil over high heat, add the seasoning, the pork meat and breast chicken.
2. Once you've cooked the meat for 30 minutes add the other ingredients.
3. Let cook for another 30 minutes or until the potatoes, cassava and plantains are tender but not diluted.
4. You can use hogao- tomato sauce, white rice and avocado.