



## Sancocho Tolimense

### Description

I used to go to the Tolima region, to a friends house, when I was a child and sometimes we would cook this recipe on a wood fire near the river. It's popularly called "Paseo de olla".

### Sancocho Tolimense or Tolima's Stew (English version below)

- 500 gramos de costillas de cerdo
- 4 o 6 piezas de pollo o gallina
- 2 litros de agua
- 500 gramos de papa roja pelada y cortada en cuadros
- 500 gramos de yuca pelada y cortada en trozos medianos
- 1 Plátano verde o pinton cortado en trozos 4 o 6 pedazos (dejar la cascara)
- 100 gramos de ahuyama Finamente Picada (opcional)
- 100 gramos de arracacha Picada en Cuadros
- 2 o 3 mazorcas cortadas en trozos medianos
- 1 gajo de cebolla larga
- 1 ramillete de cilantro
- 1 cucharada de condimento completo
- 2 cubos de caldo de pollo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

1. En una olla grande a fuego bajo colocar la mantequilla, cebolla, ajo y sofreír por unos minutos
2. Agregar el agua y hervir a fuego alto, agregar los condimentos y las carnes.
3. Cuando ya hayan cocinado lo anterior por 1 hora, agregar los demas ingredientes.
4. Dejar cocinar por otros 30 minutos mas, o hasta que la papa, yuca y plátano estén blandos.
5. Servir caliente.

### Nota:

Picar mas cebolla verde y cilantro para decorar.  
Se puede acompañar con aji, arroz, aguacate o ensalada.

### Tolima's Stew (English version)

## Ingredients for 4 to 6 servings

- 500 grams pork ribs
- 4 or 6 pieces of chicken or chicken
- 2 litres of water
- 500 grams of red potatoes, peeled and cut into squares
- 500 grams of cassava, peeled and cut into medium pieces
- 1 green plantain chopped 4 or 6 pieces (leave skin on)
- Squash 100g finely chopped (optional)
- 100 grams celeriac and cut into squares
- 2 or 3 corn on the cob cut into medium pieces
- 1 bunch spring onions
- 1 bunch of coriander
- 1 tablespoon all purpose seasoning
- 2 chicken bouillon cubes
- 3 tablespoons oil
- Salt and pepper to taste

## Preparation

1. In a large pot over low heat place the butter, onion, garlic and saute for a few minutes
2. Add water and boil over high heat, add the spices and meats.
3. Cook for 1 hour add the other ingredients above.
4. Cook for another 30 minutes or until potato, cassava and plantains are tender.
5. Serve hot.

## Note:

Chop green onions and cilantro over to decorate.  
Serve with chilli sauce, rice, avocado or salad.