



## Sancocho Trifasico "Tres Carnes"

### Description

Sancocho Trifasico "Tres Carnes" or Colombian Three meats Stew is a very popular one pot stew. This makes a perfect family meal or Sunday Lunch.

### Sancocho Trifasico "Tres Carnes" or Colombian Three meats Stew (English version below)

Tiempo de preparacion: 20 minutos

Tiempo de coccion: 1 hora

#### Ingredientes para 4 porciones

- 1000 gramos de carne magra o solomillo (cortada en 4 porciones)
- 500 gramos de costilla de cerdo (cortada en 4 porciones)
- 4 piezas de pollo
- 4 pedazos de mazorca
- 4 pedazos de yuca medianos
- 8 o 10 papa sabanera o roja peladas
- 2 platanos pintones o semi-maduros.
- 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.

#### Preparacion

1. En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los condimentos y las carnes.
2. Cuando ya haya cocinado las carnes por 1 hora 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. Servir caliente.

#### Nota:

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

## Colombian Three meats Stew (English version)

Prep time: 20 minutes

Cooking time: 1 hour y 30 minutes

### Ingredients made 4 portions

- 1000 grams rib eye beef (cut into 4 portions)
- 500 grams pork ribs (cut into 4 portions)
- 4 pieces of chicken
- 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 semi-ripe plantains cuted 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 meats
2. Once you've cooked the meats 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:

Chop some spring onions and coriander for decoration.  
You can use white rice, avocado or salad as accompaniment.