



Sobrebarriga a la Plancha

Description

Sobrebarriga a la Plancha- Grilled Flank- Skirt Steak (English version below)

Ingredientes

- 2 libras de Sobrebarriga o carne de falda
- 1 cerveza rubia
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de perejil
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una taza colocar a marinar la sobrebarriga con todos los ingredientes por lo menos por 2 horas.
2. Luego coloque todo el contenido de la taza en una olla.
3. Agregue 2 tazas de agua y ponga al fuego medio a cocinar por 2 horas y media.
4. Cuando este blanda la carne, sáquela y déjela escurrir completamente.
5. Caliente el grill o parilla y agregue un poquito de aceite de oliva.
6. Ase la sobrebarriga bien por ambos lados hasta que este ligeramente dorada. Sirva con ensalada y papa al pavor.

Grilled Flank- Skirt Steak (English version)

Ingredients

- 2 pounds Flank Steak or Skirt Steak
- 1 lager beer
- 1 white onion, finely chopped

- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon parsley
- 5 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons white vinegar
- 1 teaspoon of thyme
- 1 teaspoon oregano
- 1 teaspoon cumin
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. In a bowl place the flank steak marinade with all the ingredients (except the bread) for at least 2 hours.
2. Then place the entire contents of the bowl in a pan.
3. Add 2 cups of water and cook under a medium heat for 2 hours.
4. When meat is tender, remove and allow it to drain completely.
5. Pre-heat the grill and add a little olive oil.
6. Roast the steak well on both sides until lightly browned. Serve with potatoes and salad.