



Sobrebarriga al Horno

Description

Sobrebarriga al Horno or Roast 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
- 1 taza de migas de pan
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una taza colocar a marinar la sobrebarriga con todos los ingredientes (excepto la miga de pan) 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 a una bandeja para hornear y agregue las migas de pan.
5. Colóquelo en el horno a una temperatura de 180° Celsius – 350° Fahrenheit de temperatura o gas marca 4, por 30 minutos hasta que dore ligeramente.

Nota:

Este la carne se puede servir con papas saladas, plátano al horno y otros vegetales, o solo con una ensalada.

Se le puede agregar hogao o salsas.

Roast Flank- Skirt Steak (English version)

- 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
- 1 cup bread crumbs
- 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 it to a baking sheet and add the breadcrumbs.
5. Place in the oven at 180° Celsius – 350° Fahrenheit or gas mark 4, for 30 minutes until lightly browned.

Note:

This meat dish can be serve with salty potatoes, baked plantain and other steamed vegetables, or just salad.

You can add Tomato sauce (Hogao) or gravy.