

Sobrebarriga en Salsa

Description

This meat, when cooked slowly and steamed in a pressure cooker, is very tender and soft.

Sobrebarriga en Salsa or Flank- Skirt Steak in Sauce (English version below)

Ingredientes

- 1000 gramos de Sobrebarriga o Carne de falda
- 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

Para la salsa o hogao:

- 2 cebollas largas o un atado de spring onions bien picada
- 50 mililitros de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de tomate pelados y cortados en pedazos pequeños, o usar una lata de tomates picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una taza colocar a marinar la sobrebarriga con la cebolla, ajos, vinagre, aceite de oliva y demas condimentos, 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, sírvala con la salsa, tajadas de plátano y ensaladas.

Preparación para la salsa o hogao

1. En una olla colocar el aceite de oliva, los ajos y la cebolla finamente picados a fuego medio y déjelos cocinar por 10 minutos.
2. Cuando hayan sudado un poco añadir el tomate.
3. Condimentar al gusto con sal y pimienta y dejar cocinar por 5 minutos mas .
4. Bajar del fuego y sirva.

Flank- Skirt Steak in Sauce **(English version)**

- 1000 grams Flank Steak or Skirt Steak
- 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

For the Sauce:

- 1 bunch spring onions
- 50 millilitres olive oil
- 1 clove of garlic peeled and chopped
- 250 grams tomatoes, peeled and cut into small pieces, or use a can of chopped tomatoes.
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. In a bowl place the flank steak marinade with onions, garlic, vinegar, olive oil and the spices, 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, serve into a plate and add the Sauce.

Preparation for the Sauce

1. In a saucepan place the olive oil, garlic and chopped onions over medium heat and let then cook for 10 minutes.
2. When they sweat, add the tomatoes..
3. Season to taste with salt and pepper and cook for other 5 minutes.
4. Lower the heat and serve.