

Fricasé de Chivo

Juana Soto
Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 7 tazas

Tiempo: 2:40 horas

Ingredientes

- 1 libra de carne de chivo, cortado en tamaños de un bocado
- 1 taza de café frío
- Jugo de 2 limones
- 1 cabeza de ajo, pelada
- 1 cebolla amarilla grande, pelada y trozada
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de verduras (ver página 65)
- 1 cucharada de sazón (ver página 59)
- 3 hojas de laurel
- 4 patatas rojas, limpiar la cáscara y cortar en mitades o cuartos si son grandes (con la cáscara)
- 3 onzas de jamón ahumado (opcional), en dados pequeños

Instrucciones

- Remoje la carne durante 15 minutos en café frío amargo y jugo de limón para eliminar el olor. Escorra y enjuague en agua.
- Muela el ajo, la cebolla, y los pimientos en la procesadora y sazone con una cucharadita de aceite de oliva.
- Sofría la mezcla de cebolla y pimientos con sal y pimienta negra en un sartén pequeño durante un par de minutos a fuego mediano.
- Cubra la carne con la mezcla de cebolla y pimientos. Caliente una sartén grande a fuego mediana. Selle la carne de ambos lados durante 5 minutos de cada lado.
- Agregue el caldo de verduras hasta cubrir apenas la carne. Quizá no necesite todo el caldo según cuál sea el tamaño de la olla. Agregue las hojas de laurel. Cocine hasta llegar al punto de hervir y después reduzca el fuego y cocine durante aproximadamente una hora, revolviendo ocasionalmente.
- Agregue las patatas y cocine durante una hora más, revolviendo ocasionalmente, hasta que la carne se desprenda del hueso.
- Ajuste el condimento al gusto.

¿Sabía Usted?

La carne más sabrosa y más nutritiva, es la que viene con hueso, también es la más económica. Los huesos están formados por minerales, como calcio, fósforo y magnesio, y contienen médula. Cuando se cocinan a fuego lento, los nutrientes y sabores de los huesos se transmiten a la comida.

