

# Orejas Enchiladas

Manuel Calderón

Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 6 tazas

Tiempo: 2:00 horas

## Ingredientes

- 3/4 libra de orejas de cerdo
- 4 tazas de caldo de verduras (ver página 67)
- 1/2 cucharadita de sal marina, divididas
- 2 cucharaditas de sazón (ver página 61, preparado sin achiote), divididas
- 1 taza de frijoles blancos (ver página 71)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, cortada en rodajas
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en rodajas
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado en rodajas
- 2 cucharadas de alcaparras

## ¿Sabía Usted?

Si bien tienen un alto contenido de grasa y colesterol, las orejas de cerdo tienen abundantes proteínas nutritivas necesarias para la formación de las células de una piel sana. Conocidas en muchas partes del mundo, esta forma de cocción ablanda la textura gomosa y permite que se desarrollen los sabores de este complejo plato.

## Instrucciones

- ✦ En una cacerola de tamaño mediano, coloque el caldo de verduras, la sal y 1 cucharadita de sazón y lleve a punto de hervor. Coloque las orejas de cerdo en la cacerola y hierva durante 5 minutos. Reduzca la temperatura y deje hervir a fuego lento durante 1 hora; asegúrese de que las orejas de cerdo estén completamente sumergidas y agregue agua si es necesario. Revuelva frecuentemente.
- ✦ Después de una hora, o cuando las orejas estén tiernas, córtelas en tiras finas y vuelva a colocarlas en el líquido de cocción dejando que hiervan a fuego lento durante otros 30 minutos.
- ✦ Mientras se cocinan las orejas de cerdo, escurra los frijoles y cúbralas con agua limpia hasta 2 pulgadas por encima de los frijoles en una olla mediana. Lleve al punto de hervor, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los frijoles estén tiernos.
- ✦ Agregue el resto de la sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos.
- ✦ Caliente el aceite en una sartén grande y sofría las cebollas, pimientos y alcaparras. Cocine hasta que estén todos los vegetales tiernos.
- ✦ Agregue los frijoles y cocine otros 5 minutos.
- ✦ Escurra las orejas de cerdo, corte y agregue a la mezcla de verduras. Sirva caliente.