

Deliciosa receta de Pabellón criollo

El **pabellón criollo** es uno de los platos mas **típicos de la cocina venezolana**. Esta receta está llena de sabores y colores, y, aunque no se sabe con exactitud dónde se originó, a finales del siglo XIX se reconoció que fue en Caracas. El **pabellón criollo venezolano** se compone de arroz blanco, tajadas de plátano maduro, caraotas y carne mechada.

Ingredientes para hacer Pabellón criollo:

- Carne mechada
- 500 gramos de Falda de la vaca
- 1 unidad de Pimiento rojo
- 1 unidad de Cebolla blanca
- 2 dientes de Ajo
- 2 cucharadas soperas de Salsa inglesa
- 1 rama de Cilantro
- 2 unidades de Tomate
- 1 cucharadita de Comino
- Caraotas
- 300 gramos de Caraotas negras
- 1 unidad de Pimiento rojo
- 1 unidad de Cebolla blanca
- 4 cucharadas soperas de Papelón (panela)
- 2 dientes de Ajo
- 1 cucharadita de Comino
- Adicional
- 1 libra de Arroz blanco cocinado
- 2 unidades de Plátanos maduros
- 1 litro de Aceite
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

Antes de realizar el **pabellón criollo**, el primer paso es alistar todos los ingredientes.



2

En una olla a presión **sellar la falda** previamente aderezada con sal, pimienta y comino. Cuando esté dorada retirar y agregar la cebolla, el pimiento, el tomate sin piel y el ajo, todo picado finalmente, cocinar muy bien hasta que esté blando.



3

Volver a llevar la carne a la olla, agregar la [salsa inglesa](#), agua o [caldo de res](#) hasta que cubra un poco la carne. Incorpora también la rama de cilantro, un poco más de comino, sal y pimienta. Tapa la olla a presión y **cocina durante 1 hora y media**.



4

Cuando esté lista la carne, con las manos o con un tenedor deshebra y lleva a la olla de nuevo para que absorba más el sabor del resto de ingredientes. Reservar hasta el momento de servir.



5

Para las caraotas, desde la noche anterior déjalas en remojo, al momento de prepararlas agrega abundante agua en una olla a presión, añade las caraotas con un poco de cebolla y sal, y deja cocinar durante 1 hora y media.



6

En una sartén **prepara un sofrito** con la cebolla, el pimiento rojo, el ajo cortado finamente y el papelón rallado. Luego, añádelo a las caraotas (si tienen mucha agua se puede retirar un poco), cocina a fuego medio hasta que espesen un poco, rectifica sabor con sal, comino y pimienta.



7

En una sartén aparte con aceite a temperatura media, **fríe las tajadas de plátano** hasta que estén doradas.



8

Finalmente, sirve el **pabellón criollo venezolano** con las caraotas negras, la carne mechada, [el arroz blanco](#) y las tajadas de plátano. Si te ha gustado esta receta, tienes algún comentario o inquietud, danos tu opinión.



Receta de Alix Hernández