

¡Es un buen día para preparar el Pabellón Criollo!

El pabellón es un plato típico de Venezuela lleno de sabores variados que alegran la mesa de todo venezolano, incluso para los que se encuentran fuera de nuestras fronteras, quienes no descansan hasta lograr conseguir todos sus ingredientes para prepararlo.

Ingredientes

Carne

1 kg de carne de falda de res
2 cebollas grandes
1 pimentón rojo
6 ajíes dulces
4 dientes de ajo
1 ramillete grande de cilantro
1 lata de tomates pelados

Caraotas

500 grs caraotas negras secas
1 cucharadita de bicarbonato
1 cebolla grande
6 ajíes dulces
6 dientes de ajo
Sal al gusto
1 pimentón verde o rojo
Azúcar
Comino

Arroz

1 taza de arroz
2 tazas de agua
1 trozo de pimentón o medio ají dulce
Sal

Tajadas

2 plátanos maduros
Aceite

Preparación

El pabellón se compone de 4 preparaciones por separado, que

unidas logran una deliciosa mezcla de sabores.

La carne

En una olla coloca agua suficiente para cubrir la carne, una pizca de sal, cebolla y cilantro, coloca a fuego medio a hervir durante 2 horas, cuidando que el agua no se seque y que la carne ablande.

Una vez la carne esté suave, deja enfriar y con calma deshilacha.

Coloca la carne deshilachada en un sartén con un sofrito de cebolla, pimentón, ají dulce, cilantro y los tomates procesados.

Añade sal y especias al gusto, como adobo, comino, laurel o pimienta, dejar guisar durante 30 minutos, hasta que esté jugosa.

Las caraotas

Deja durante 24 horas reposar en agua las caraotas y agrega un poquito de bicarbonato de sodio.

Elimina esta agua, lávalas y colócalas a hervir con un pedacito de cebolla, el ají sin semillas y una ramita de cilantro. Deja cocinar a fuego alto, de ser necesario agrega más agua, preferiblemente, agua caliente y cuando estén blandas baja el fuego.

En un sartén prepara el sofrito de la misma manera que se hizo con la carne, para agregarlo a la olla.

Verifica que las caraotas tengan solo el agua necesaria para cubrirlas completas.

Ve chequeando la sal y los condimentos hasta que el caldo espese.

El arroz

En un sartén precalienta el aceite, con un trozo de pimentón o de ají dulce, agrega el arroz y mueve para aceitar todos los granos.

Añade agua y sal al gusto, sube el fuego hasta que hierva para tapar. Luego de que haya hervido baja el fuego, hasta que esté seco y apaga. Deja tapado para que el vapor termine la cocción.

Las tajadas

Calienta el aceite en el sartén.

Pela y corta los plátanos en lonjas.

Agrega las tajadas en el aceite caliente para freírlas, y voltea cuando se haya dorado cada lado.

Al dorarse, sácalas del aceite y ponlas a escurrir en un plato con papel absorbente.

Sírvelo acompañado del jugo que prefieras y a disfrutar de esta delicia.

Con información de Charvenca