

Sabroso y tradicional Mondongo criollo

Este delicioso plato heredado de la gastronomía española. Este plato se prepara con la panza de la vaca tanto en España como en los países latinoamericanos. La preparación es básicamente la misma, solo que algunas personas no le agregan garbanzos, chorizo español o patitas de cerdo; eso es cuestión de gustos de cada familia.

Ingredientes

- 3lbs de mondongo limpio
- 1/2lata de salsa de tomate
- 1/2de taza de sofrito
- 2cucharadas aceite
- 1/4lb jamón de cocinar
- 2cucharadas de alcaparras y aceitunas, sin semillas
- 1sobre de sazón con culantro y achiote
- 2zanahorias grandes cortadas en rodajas
- 2hojas de laurel
- 2papas grandes cortadas en cubos
- 1lata grande de garbanzos
- 1taza de macarrones, opcional
- Sal y pimienta a gusto
- El jugo de 1 limón para lavar la panza

Preparación

- 1Lavar bien la panza, ponerla a remojar en agua con el jugo de 1 limón durante una hora. Cambia el agua.
- 2Ablanda el mondongo a fuego moderado en abundante agua (2 litros) y sal al gusto. Cocina hasta que quede blando y tierno, aproximadamente de 2 horas. Luego escúrrelo vaciando el agua (no lo conserves) y córtalo en tiras finas.
- 3Pasa el mondongo a una olla grande y limpia, agrega el aceite y los condimentos para el sofrito, y agrega aproximadamente 4 a 5 tazas de agua y déjalo cocinar unos 40 minutos más.
- 4Agrega los garbanzos y macarrones, deja cocinar unos 25 minutos más, retíralo del fuego y sírvelo caliente.

Consejos de expertos

- Acompaña con arroz blanco, aguacate y un chorrito de pique (salsa picante preparada con ají caballero, vinagre blanco, ajos, pimienta en grano y hoja de laurel.)
- Si deseas, le puedes añadir patitas de cerdo y chorizo español.
- El mondongo, aunque suele adquirirse bastante limpio en los supermercados, es conveniente revisarlo y retirar cualquier resto de grasa que pudiera quedar para que esté verdaderamente limpio a la hora de cocinarlo y comerlo.

Redacción La Mañana Digital