

# Sancocho de res, el rey de los domingos

Cada familia lo prepara de acuerdo a cómo sus generaciones pasadas se lo han enseñado. Gracias a eso podemos comer sopas de costilla y lagarto o sancocho de costilla.

Se suele hacer los fines de semana para reunir a la familia, especialmente los domingos o al día siguiente de una celebración. Anímate y prepárala.

## Ingredientes para 10 porciones:

- 30 tazas de agua
- 2 kilos de pecho de res o carne para guisar
- 1 kilo de lagarto con hueso
- $\frac{1}{2}$  kilo de yuca, apio, ñame, ocumo, de auyama, repollo y de plátano verde
- 1 kilo de papa
- 3 jojotos
- 1 zanahoria
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo machacados
- $\frac{1}{4}$  de pimentón rojo
- Hierbabuena, cilantro y ajo porro
- Pimienta negra molida y sal al gusto

## Preparación

1. En una olla grande colocas el agua, las carnes picadas en trozos, el ajo porro y dos cebollas. Se hierve por 1 hora y 30 minutos.
2. Después saca la carne y cuela el caldo para eliminar las legumbres.
3. Luego coloca de nuevo en la olla el caldo ya colado y la carne. Calienta a fuego alto.
4. Lava, pela y pica en trozos grandes las verduras. Pica la cebolla y el pimentón en pedacitos pequeños.
5. Agrega todas las verduras menos la auyama. Coloca sal y pimienta. Cuando las verduras estén blandas aproximadamente 30 minutos, agrega la auyama.
6. Prepara un sofrito con la cebolla, el pimentón y el ajo machacado
7. Añade al sancocho deja hervir por 20 minutos y por último se incorpora el cilantro y la hierbabuena.

## **Recomendaciones para una buena sopa de res de Venezuela**

Lo primero a considerar para llevar a cabo una receta para hacer sopa de costilla de res o sopa de res criolla es de tener los ingredientes frescos que sean de buena calidad.

Saber cómo aliñar un hervido es esencial porque es lo que va a realzar los sabores de los demás ingredientes. El toque final lo da el cilantro y la hierbabuena, así que cuando los coloques no dejes que hierva mucho. Para acompañar la sopa puedes preparar arepas de maíz amarillo.

Receta de [Comidasvenezolanas.site](http://Comidasvenezolanas.site)