



Receta Sancocho Dominicano

 Tiempo de preparación: 1 Hora

 Raciones: 10 Porciones

 Tiempo de cocción: 1 Hora

 Calorías: 1140 Kcal

 Tiempo total: 2 Horas

Ingredientes

- 1 lb de longaniza premium
- 2 lbs [0.90 kg] chuleta ahumada
- 2 lbs [0.90 kg] muslo de pollo
- 1 cucharada de verdura picada
- 1 cucharada de cilantro ancho picado
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharada de ajo majado
- 1.5 cucharadas de sal (o más, al gusto), cantidad dividida
- 4 cucharadas de aceite vegetal (maíz, canola o maní)
- 0.75 galón [2.5 lt] de agua
- 1/2 lb [0.23 kg] de ñame cortado en trozos pequeños

- 1/2 lb [0.23 kg] de auyama cortada en trozos pequeños
- 1/2 lb [0.23 kg] de yautía cortada en trozos pequeños
- 1/2 lb [0.23 kg] de papa en trozos pequeños
- 3 und plátanos verdes, 2 de ellos cortado en rebanadas de 1" (2.5 cm)
- 1 lb de yuca cortada en trozos pequeños
- 2 mazorcas de maíz, 2 de ellos cortado en rebanadas de 1" (2.5 cm)
- 5 lbs de arroz blanco
- 2 und de naranja agria
- 3 und de aguacate
- 1 lb de limón
- 1 lb de cebolla roja

Elaboración paso a paso

1) Coloca la chuleta de cerdo y muslos de pollo en un recipiente profundo y agrega el cilantro ancho, verdura, orégano, ajo, 1 cucharada de naranja agria (media naranja) y 1 cucharada de sal. Mezcla bien y marina por una hora.

2) En un caldero grande (donde va el sancocho completo), agrega 1/2 galón [2 lt] de agua. Cuando empiece a hervir agrega ñame, auyama, papa, yuca y los 2 plátanos rebanados. Cuece tapado por 20 minutos.

3) En lo que se hierven los viveres, en un caldero aparte calienta el aceite a fuego medio. Agrega la chuleta de cerdo y remueve (cuidado con salpicaduras). Cubre y cuece por 10 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.

4) Agrega los muslos de pollo y remueve (cuidado con salpicaduras). Cubre y cuece por 20 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.

5) Agrega la longaniza y cuece por 5 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.

6) Ralla el plátano restante y agrega a los otros viveres. Agrega las carnes al caldero grande del sancocho y cuece hasta que estén cocidos. Remueve frecuentemente para evitar que se pegue al fondo.

7) Sazona con sal al gusto. Sirve con arroz blanco, aguacate, y acompaña con agrio de naranja.

Notas

Para un mejor sabor aun, usa la salsa picante Galbanero que le da un toque espectacular. Es a tu gusto, por lo que si lo prefieres sin ella, también funciona.

Nutrition:

Calories: 1140kcal | Carbohydrates: 60g | Protein: 68g | Fat: 80g
Saturated Fat: 26g | Cholesterol: 273mg | Sodium: 1096mg
Potassium: 1871mg | Fiber: 5g | Sugar: 13g | Vitamin A: 3940IU
Vitamin C: 42.6mg | Calcium: 100mg | Iron: 5.7mg

