



GASTRONOMIA VENEZUELANA

PABELLÓN CRIOLLO

Il Pabellón Criollo è l'autentico piatto nazionale venezuelano. È composto da riso bianco, fagioli neri, carne sfibrata e platanos maturi fritti.

Ingredienti per i fagioli neri:

1/2 kg di fagioli neri
circa 10 tazze di acqua
1 cipolla tagliata in due
1 ½ peperone
50 gr di panela (surrogato dalla canna da zucchero)
sale, cumino
1/2 cucchiaino di pepe nero
1/2 tazza di cipolla grattugiata
3 spicchi di aglio schiacciati



Preparazione:

Scegliere ed eliminare di tutti i tipi d'impurità, poi lavare in acqua per scartare quelli che galleggiano. In una pentola a pressione mettere i fagioli con l'acqua, la cipolla e il peperone, portare a ebollizione e far cuocere per 1 ora. Togliere la pentola dal fuoco, lasciarla raffreddare per poterla aprire, eliminare il peperone e la cipolla dal contenuto, aggiungere il soffritto preparato precedentemente e cuocere ancora per fare insaporire il tutto.

A questo punto aggiungere il pezzettino di panela.

Ingredienti per la carne sfibrata:

1 kg di carne bella magra di manzo
sale e pepe q. b.
olio di mais
1 cucchiaio di salsa Worcester
2 spicchi d'aglio tritato
1/4 cucchiaino di cumino
2 tazze di cipolla e 1 cipolla tritata finemente
1/2 tazza di peperone rosso
2 tazze di pomodori, tagliati, senza pelle e senza semi

Preparazione:

Pulire la carne e cucinarla in una pentola insieme alla cipolla tagliata a cubetti.

Dopo la cottura, sminuzzare la carne e preparare un soffritto di cipolla, aglio, peperoni e pomodoro tritato.

Salare, pepare e proseguite la cottura in modo da ottenere un composto di consistenza media.

Sbucciare e tagliare a fette il platano, friggerlo in abbondante olio di mais.

Servire con riso bianco