

TALLER DE COCINA ECUATORIANA

FRITADA DE CARNE DE CERDO

Plato que se prepara para fin de año o para navidad en Ecuador y que esta al alce de todos. Podemos encontrarlo en las cuatro regiones de Ecuador: Costa, Sierra, Oriente y las Islas Galapagos. Un plato fuerte y muy variado.

INGREDIENTES:

- 3 kilos de carne o costillas de cerdos troceados
- 2 kilos de patatas
- 2 kilos de plátano macho verde y maduro
- 1 kilo de mote, maíz seco
- 1 litro de aceite
- Ajos, comino molido, pimienta negra, sal
- Cebolla
- Tomate
- Pimiento
- Limón
- Cilantro
- Maíz tierno



La fritada se puede combinar con varios productos como mote (ingrediente principal, es una variedad de maíz), entre otros: patatas, papas, plátano macho verde y maduro, maíz en mazorca, choclo tierno, yuca, arroz...

Preparación

Lave la carne y córtela en trozos.

En una piedra de moler machaque el ajo junto con la sal hasta formar una pasta. Añada esto a la carne revolviendo para que se impregne con el condimento más la cebolla.

Cubra la carne con agua y deje cocinar hasta que se seque. Una vez que suelte la manteca deje que se dore la carne y sáquela.

En esta manteca, fría las papas cocidas, el tostado y los maduros.

Con la colaboración de

