

Cómo se hace la Ropa Vieja, el tradicional plato cubano para aprovechar las sobras del asado

16/11/2024



La Ropa Vieja es uno de los platos más tradicionales de la cocina cubana y, aunque sus orígenes se remontan a España, en América Latina cobró una identidad única. Surgió como una manera de aprovechar las sobras, mezclando carnes y vegetales en una preparación sencilla que resaltaba los sabores de los ingredientes a fuego lento.

En Cuba, la Ropa Vieja se convirtió en mucho más que una receta; es una muestra de la identidad y el ingenio de su gente. La carne desmenuzada, cocinada lentamente en una salsa espesa de tomate, pimientos y especias, evoca el sentido de comunidad, ya que se acostumbra a preparar **en grandes cantidades para compartir en familia o con amigos.**

Ropa Vieja, símbolo de la cocina cubana

Este plato reconfortante acompaña las mesas cubanas y las celebraciones más importantes, recordando cómo con ingredientes humildes se puede crear **algo extraordinario**.

El nombre hace referencia a la apariencia desmenuzada de la carne, que evoca ropa vieja desgarrada. Sin embargo, su preparación requiere paciencia y cuidado, como si se tratara de “coser” los ingredientes en un solo plato.



Este plato lleva carne y verduras que se cocinan a fuego lento. (Foto: Adobe Stock)

Receta de Ropa Vieja (para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 kg de carne
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 pimiento verde, en tiras

- 3 dientes de ajo, picados
- 400 g de tomate triturado
- 1 taza de caldo de carne
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro o perejil fresco para decorar (opcional)

Preparación:

1. **Cocinar la carne:** colocar la carne en una olla con agua y un poco de sal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante unas 2 horas o hasta que esté bien tierna y se pueda desmenuzar fácilmente. Una vez cocida, retirar la carne y desmenúzala en hebras finas.
2. **Sofreír los vegetales:** en una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla, los pimientos y el ajo a fuego medio. Cocinar hasta que estén suaves y ligeramente dorados.
3. **Incorporar la carne y el tomate:** agregar el tomate triturado, el caldo, el comino, el pimentón y la hoja de laurel. Remover bien y dejar cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
4. **Añadir la carne:** incorpora la carne desmenuzada a la sartén, mezclando bien para que se impregne con la salsa. Cocina a fuego bajo durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa se reduzca y espese.

Fuente: TN