

# Contra el frío: Cómo hacer una succulenta carbonada criolla, uno de los platos más sabrosos

24/05/2024



La receta de carbonada criolla con un ingrediente secreto es ideal para celebrar las fechas patrias que se aproximan y enfrentar las bajas temperaturas. Con un paso a paso sencillo se puede lograr un resultado sabroso para compartir en familia.

La carbonada es un plato originario del norte argentino que también es muy popular en Bolivia. Es una especie de guisado, con muchas verduras y algo de carne, que suele presentarse dentro de una calabaza o zapallo ahuecado y horneado previamente.

## Los ingredientes necesarios para preparar la receta de carbonada criolla

- 300 gramos de carne de ternera cortada en dados

- 250 gramos de orejones, que son frutas desecadas como el damasco, el durazno o los tomates.
- 1 batata
- 1 zanahoria
- **Ingrediente secreto:** 1 hoja de laurel
- 1 papa
- 1 choclo cortado en rodajas
- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$  unidad de morrón rojo
- 300 gramos de calabaza
- 80 gramos de azúcar
- Sal y pimienta a gusto
- Caldo de carne, cantidad necesaria
- Caldo de verdura, cantidad necesaria
- Agua, cantidad necesaria
- Aceite, cantidad necesaria

## **El paso a paso de la receta de carbonada criolla con un ingrediente secreto**

1. Para comenzar deben cortarse todos los ingredientes. Los “orejones” en cuartos, la zanahoria y el choclo en rodajas, y la cebolla y el morrón picados lo más pequeño posible.
2. Cortar la papa, la calabaza y la batata en cubos de aproximadamente dos centímetros. Hacer lo mismo con la carne, para que todos los cubos tengan el mismo tamaño.
3. Calentar aceite en una cacerola y dorar la carne. Cuando esté dorada, agregar la cebolla, el morrón y la zanahoria. Salpimentar y cocinar unos minutos.
4. Añadir el laurel y los caldos hasta cubrir la preparación. Dejar sobre el fuego hasta que la carne esté tierna.

5. Agregar la papa, la batata y la calabaza por orden de dureza. Echar 80 gramos de azúcar y cocinar a fuego bajo.
6. Cuando falten cinco minutos para que las verduras estén listas, agregar el choclo en rodajas y los orejones cortados. Guisar a baja temperatura y servir.

Cómo presentar la carbonada criolla Si bien puede servirse en un plato, la receta tradicional de la carbonada utiliza la mitad de un zapallo como recipiente para servir. Para obtener la experiencia completa puede cocinarse la mitad del zapallo en una olla con abundante agua o llevarlo al horno envuelto en papel aluminio. Cuando esté tierno, se debe retirar un poco de su relleno, que puede usarse de acompañamiento.

Fuente: Radio Mitre