



Sancocho

Esta receta rinde: 6-8 porciones | **Preparación:** 30 minutos | **Cocción:** 2-2.5 horas

Utensilios: Olla grande, licuadora o procesadora de alimentos

Ingredientes

Para el sancocho:

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1.5 lbs carne para guiso, cortada en cubitos de 1 pulgada
- 1 lb muslos de pollo con hueso y sin piel
- 8 tazas caldo de res (bajo en sodio)
- 2 tazas agua
- 1 lb yuca, pelada y cortada en trozos de 2 pulgadas
- 1 lb ñame, pelado y cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 lb papas blancas, peladas y cortadas en cuatro pedazos
- 1 lb batatas, peladas y cortadas en cuatro pedazos
- 2 plátanos verdes, pelados y cortados en piezas de 1 pulgada
- 2 mazorcas de maíz, cortadas en piezas de 2 pulgadas
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubitos, no escurridos
- 1 cucharadita orégano seco
- 1 cucharadita comino
- ½ cucharadita pimienta negra
- Sal al gusto

Para el sofrito:

- 1 cebolla mediana, picada gruesa
- 1 pimiento verde, picado grueso
- 1 pimiento rojo, picado grueso
- 4-6 dientes de ajo
- ½ taza cilantro
- ¼ taza recaó (opcional pero añade un sabor auténtico)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

- 1. Prepara el sofrito:** En una licuadora o procesadora de alimentos, combina los ingredientes del sofrito y licúalos hasta que consigas una consistencia suave.
- 2. Sofríe la carne:** En la olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego mediano-alto. Dora la carne en tandas y colócala a un lado. Agrega el pollo y dóralo por todas sus lados.
- 3. Haz el sancocho:** Agrega el sofrito a la olla y cocínalo durante 2-3 minutos hasta que esté oloroso. Agrega nuevamente la carne en la olla. Agrega el caldo de res, agua, tomates en cubitos, orégano, comino y pimienta. Hiérve, reduce a fuego lento, tápalo y cocina por 1 hora.
- 4. Agrega los vegetales:** Añade la yuca y el ñame a la olla. Cocínalos por 30 minutos. Luego, añade las papas, las batatas, los plátanos y el maíz. Cocina por 30-45 minutos más o hasta que los vegetales estén blandos.
- 5. Sazona y sirve:** Sazona con sal al gusto. Sirve caliente.

Tamaño de la porción: 2 tazas

Calorías: 400-500 kcal | Grasa: 10-15 g | Proteína: 30-35 g | Carbohidratos: 50-60 g | Fibra: 8-10 g



Sancocho

Yields: 6-8 servings | **Prep time:** 30 minutes | **Cook time:** 2-2.5 hours

Equipment: Large pot or Dutch oven, blender or food processor

Ingredients

- For the sofrito:**
- 1 medium onion, roughly chopped
 - 1 green bell pepper, roughly chopped
 - 1 red bell pepper, roughly chopped
 - 4-6 cloves garlic
 - ½ cup cilantro
 - ¼ cup recajo (culantro) (optional but adds authentic flavor)
 - 2 tablespoons olive oil

For the sancocho:

- 2 tablespoons olive oil
- 1.5 lbs beef stew meat, cut into 1-inch cubes
- 1 lb chicken thighs, bone-in, skinless
- 8 cups beef broth (low sodium)
- 2 cups water
- 1 lb yuca (cassava), peeled and cut into 2-inch pieces
- 1 lb ñame (yam), peeled and cut into 1-inch pieces
- 1 lb white potatoes, peeled and quartered
- 1 lb sweet potatoes, peeled and quartered
- 2 green plantains, peeled and cut into 1-inch pieces
- 2 ears of corn, cut into 2-inch pieces
- 1 (15oz) can diced tomatoes, undrained
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon cumin
- ½ teaspoon black pepper
- Salt to taste

Instructions

- 1. Make the sofrito:** In a blender or food processor, combine all sofrito ingredients and blend until smooth.
- 2. Sauté the meat:** In the large pot or Dutch oven, heat olive oil over medium-high heat. Brown the beef in batches, then set aside. Add the chicken and brown on all sides.
- 3. Build the sancocho:** Add the sofrito to the pot and cook for 2-3 minutes until fragrant. Return the beef to the pot. Add beef broth, water, diced tomatoes, oregano, cumin, and pepper. Bring to a boil, then reduce heat to low, cover, and simmer for 1 hour.
- 4. Add the vegetables:** Add the yuca and ñame to the pot. Simmer for 30 minutes. Then, add the potatoes, sweet potatoes, plantains, and corn. Simmer for another 30-45 minutes, or until all vegetables are tender.
- 5. Season and serve:** Season with salt to taste. Serve hot.

Serving Size: 2 cups

Calories: 400-500kcal | Fat: 10-15g | Protein: 30-35g |
Carbohydrate: 50-60g | Fiber: 8-10g