



Carne con ejotes.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: De 1 hora a 2 horas dependiendo del tiempo de hervor.

Tiempo total: 2 horas aprox.

Porciones: 8 personas

Hacer arroz con fideo y carne con ejotes es en Líbano como hacer arroz mexicano y picadillo... entre muchos otros platillos. A lo que me refiero es que son recetas sencillas, de esas que podemos hacer todos los días.

Este guisado se sirve sobre una camita de arroz con fideo, les recomiendo así... entonces hay que dejarlo con mucho gravy para que se empape bien. La cantidad de ejotes en realidad depende del gusto y la cantidad de agua que se agregar para hacer el gravy también. Solo hay que cuidar que quede espesito y sabroso.

Es una receta de paciencia, de muchos «hervores lentos...», en eso está la clave, en dejarla hervir sin prisas para que la carne quede perfecta y suave como si fuera un filete.

Ingredientes:

- 1 kilo Pulpa negra de res cortada en cubos.
- ½ Cebolla grande picada finamente.
- 200 gr. Puré de tomate (1 tetrabrick pequeño).
- 350 gr. Ejotes naturales o congelados.
- 1/4 barra de mantequilla (o puede ser hasta media dependiendo del gusto).
- Agua la necesaria.
- Consomé de pollo natural al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1/4 cucharadita de pimienta árabe o de All Spice (pimienta gorda o pimienta de jamaica).

Procedimiento:

Lavar y escurrir los ejotes, quitar los cabos, y partarlos en dos o tres partes. Reservar. Se puede usar una bolsa de ejotes congelados.

En una olla extendida y con profundidad poner la carne y una media tacita de agua. Prender a fuego medio y tapar. Hay que estar meneando de vez en cuando para que la carne no se apelmace y cuando el agua ya casi se consuma, condimentar con sal, pimienta y agregar la mantequilla a que se derrita.

Tapar y dejar que el líquido termine de evaporarse y entonces agregar el puré de tomate a que se sofría muy bien. Luego se agrega agua suficiente (pueden ser como dos litros para empezar ya que depende del tamaño de la olla) para que suelte el hervor fuerte.



Carne con ejotes.

Puede ser más agua, lo que se busca es que haya suficiente líquido para que hierva un buen rato con los ejotes.



Incorporar los ejotes y como la temperatura va a bajar, hay que subir a fuego alto para que suelte el hervor nuevamente. Después de hervir un rato rectificar la sazón agregando el consomé de pollo o más sal.



Con el hervor lento solamente, va a espesar al irse consumiendo el agua poco a poco (siempre tapado). El jugo se va a convertir como en un gravy, con consistencia espesita.

Cuando ya casi va a servirse, se agrega la pimienta árabe o en su defecto el All Spice, para que le de sabor y no se evapore.

Este guiso se deja con suficiente caldo y se puede servir con un arroz con fideo.

¡BUEN PROVECHO!