

Locro light



PORCIONES: 15

Ingredientes:

500 gramos de maíz pisado

200 gramos de porotos de manteca

500 grmasos de carne de paleta magra

500 gramos de hueso de caracú

6 patitas de cordero

300 gramos de mondongo magro

Vinagre o jugo de limón

100 gramos de jamón cocido magro

100 gramos de lomito ahumado

2 kilogramos de zapallo

Sal y pimienta.

Para la salsa: ½ kg de cebollas de verdeo, pimentón, ají molido, ají, sal, aceite hasta cubrir.

Preparación

Hervir el mondongo en agua sin sal y un chorrillo de vinagre o jugo de limón, hasta que este tierno. Luego, cortarlo en trozos de 3 cm -aprox.-. Colocar el maíz la noche anterior a remojar al igual que los porotos. Al otro día cambiar el agua y colocarlos en una olla con abundante agua a hervir. Cuando rompa en ebullición, agregar los huesos previamente desgrasados y la mitad del zapallo. Continuar la cocción 30 minutos. Luego agregar las patitas de cordero previamente limpias y cortadas en cuatro, la carne cortada en trozos pequeños, el jamón y el lomito cortado en cubos, sal y pimienta.

Cocinar hasta que los porotos y la carne estén casi a punto, agregar entonces el resto del zapallo cortado en cubos y cocinar hasta que esté tierno. Agregar el mondongo y retirar del fuego.

Salsa. Picar la cebolla, cubrirla con rocío vegetal y rehogarla. Retirar del fuego y agregar los ajíes, el pimentón, sal y aceite.