

## Sancocho de Siete Carnes Recipe (Seven Meat Hearty Stew)



### Ingredients:

- Juice of two limes
- 1 tsp cilantro or parsley chopped
- 1/2 tsp oregano powdered
- 1 tsp garlic crushed
- 1 1/2 tsp salt
- 4 tbsp oil
- 1 lb beef for stews flank, chuck, or round cut into small pieces
- 1 lb goat meat cut into small pieces
- 1 lb pork for stews belly, or chump end cut into small pieces
- 1 lb chicken cut into small pieces
- 1 lb pork ribs cut into small pieces
- 1 lb bones from a smoked ham cut into small pieces
- 1 lb pork sausage longaniza cut into small pieces
- 2 corn cobs cut into 1/2-inch slices, optional
- 2.5 quart water
- 1/2 lb West Indian pumpkin (auyama) cut into 1-inch pieces
- 3 unripe plantains peeled, 2 cut into 1-inch pieces, one left whole
- 1/2 lb yam (ñame) cut into 1-inch pieces
- 1/2 lb malanga (yautia) cut into 1-inch pieces
- 1/2 lb cassava (yuca) cut into 1-inch pieces

### Instructions:

1. Seasoning the meat: Place the beef, pork and goat meat in a large bowl and season with lime juice, cilantro (or parsley), oregano, garlic, and a

teaspoon of salt. Coat meat with the seasoning. Marinate for at least forty-five minutes to one hour.

2. Cooking the meat: In a large pot heat the oil over high heat, add the seasoned meats and stir (be careful with hot oil splattering). Cook stirring until browned. Add the remaining meats and corn, and cook stirring for a couple of minutes.

3. Add water: Lower heat to medium and pour in the water. Simmer until it breaks the boil.

4. Add vegetables: Once the water breaks the boils, add auyama, chopped plantain, and root vegetables (ñame, yautía, yuca). Grate, or scrape with the knife the remaining plantain to make it into a pulp, add to the pot.

5. Cooking: Simmer covered over low heat until the last ingredients you added are cooked through, it should have thickened a bit too. If it dries too much, add water as necessary. Season with salt to taste. Remove from the heat.

6. Serving: Serve hot accompanied with white rice, avocado, and hot sauce on the side (optional).



## Receta de Sancocho de Siete Carnes (estofado abundante de siete carnes)



### Ingredientes:

- Jugo de dos limas
- 1 cucharadita de cilantro o perejil picado
- 1/2 cucharadita de orégano en polvo
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite
- 1 libra de carne de res para estofados en el flanco, mandril o corte redondo en trozos pequeños
- 1 libra de carne de cabra cortada en trozos pequeños
- 1 libra de carne de cerdo para estofado de panza, o corte de trozos en trozos pequeños
- 1 libra de pollo cortado en trozos pequeños
- 1 libra de costillas de cerdo cortadas en trozos pequeños
- 1 libra de huesos de un jamón ahumado cortado en trozos pequeños
- 1 libra de chorizo longaniza cortado en trozos pequeños
- 2 mazorcas de maíz cortadas en rodajas de 1/2 pulgada, opcional
- 2.5 cuartos de agua
- 1/2 libra de calabaza de las Indias Occidentales (auyama) cortada en trozos de 1 pulgada
- 3 plátanos verdes sin pelar, 2 cortados en trozos de 1 pulgada, uno restante entero
- 1/2 lb de ñame (ñame) cortado en trozos de 1 pulgada
- 1/2 lb de malanga (yautia) cortada en trozos de 1 pulgada
- 1/2 lb de yuca (yuca) cortada en trozos de 1 pulgada



Instrucciones:

1. Condimentar la carne: coloque la carne de res, cerdo y cabra en un tazón grande y sazone con jugo de limón, cilantro (o perejil), orégano, ajo y una cucharadita de sal. Cubra la carne con el condimento. Marinar durante al menos cuarenta y cinco minutos a una hora.

2. Cocinar la carne: en una olla grande, caliente el aceite a fuego alto, agregue las carnes sazonadas y revuelva (tenga cuidado con las salpicaduras de aceite caliente). Cocine revolviendo hasta que se dore. Agregue las carnes y el maíz restantes, y cocine revolviendo durante un par de minutos.

3. Agregue agua: baje el fuego a medio y vierta el agua. Cocine a fuego lento hasta que rompa el hervor.

4. Agregue vegetales: una vez que el agua rompa los forúnculos, agregue auyama, plátano picado y tubérculos (ñame, yautía, yuca). Ralla o raspa con el cuchillo el plátano restante para convertirlo en pulpa y agrégalo a la olla.

5. Cocción: Cocine a fuego lento cubierto a fuego lento hasta que los últimos ingredientes que haya agregado estén bien cocidos, también debería haberse espesado un poco. Si se seca demasiado, agregue agua según sea necesario. Sazonar con sal al gusto. Retirar del fuego.

6. Porción: Servir caliente acompañado de arroz blanco, aguacate y salsa picante al lado (opcional).

