COCINAR Y Gozar
CON VERÓNICA GARZA

Suscríbete a mi lista de correos para recibir mis recetas semanalmente:
www.cocinarygozar.com/registro

LENGUA EN ACHIOTE

Ingredientes:

- 1 lengua de res
- Hojas de plátano para envolver

Para la salsa:

- 100 gramos de pasta de achiote
- 4 dientes de ajo grandes
- 1 cucharita de sal
- 1 cucharada de orégano seco
- ½ cucharita de Pimienta negra entera
- 1 cucharada de comino entero
- 1 taza de jugo de naranja con una cucharada de vinagre
- 1 cucharita pimienta gorda entera
- 4 hojas de laurel

Preparación lengua:

1. Todos los ingredientes de la salsa se ponen en la licuadora, con esta salsa se unta la carne, y se envuelve en hojas de plátano asadas y papel aluminio.

2. Se pone a cocer en la olla slow cooker toda la noche o en el horno hasta que esté muy suave la carne. A la lengua se le retira la piel gruesa, se rebana o mejor aún se deshebra con dos tenedores. Se mezclan la carne y su salsa.

3. Se sirve acompañado de Cebollas en Vinagreta

CEBOLLAS EN VINAGRETA

Ingredientes:

- 4 cebollas rojas en rebanadas
- 4 chiles jalapeños frescos en rajas
- 4 a 6 chiles habaneros enteros
- ¾ de taza de aceite de oliva
- 10 hojas de laurel
- 6 ramitas de mejorana
- 6 ramas de orégano fresco o 1 ½ cucharada de orégano seco
- 1 cucharita de pimienta negra quebrada
- 1 cucharita de pimienta gorda quebrada
- ½ de taza de vinagre de manzana
- Sal al gusto

Preparación:

1. Las cebollas se rebanan y se cristalizan en el aceite junto con las rajas de chile jalapeño y los habaneros enteros, se la añade las especias y al final el vinagre. Se deja enfriar.