

Cubana / Caribeña

Platos Fuertes

Ropa Vieja Tradicional en Salsa Criolla

Prep: 25m

Cocción: 60m

Total: 85m

6 porciones



Ref. visual: Delicias de Fujita

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [15]

- ☐ 2.5 lbs Falda de res (Flank Steak o Brisket)
- ☐ 2 unidades Cebollas amarillas en julianas
- ☐ 0.75 taza Vino seco para cocinar o vino blanco (El Sembrador Vino Seco)
- ☐ 0.5 taza Aceitunas verdes rellenas de pimiento (Goya)
- ☐ 1.5 cucharaditas Comino molido (Badia)
- ☐ 2 hojas Hojas de laurel
- ☐ 6 tazas Agua o caldo de res bajo en sodio, para hervir la carne
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 2 unidades Pimientos rojos y verdes en julianas
- ☐ 6 dientes Dientes de ajo majados
- ☐ 3 cucharadas Pasta de tomate concentrada (Goya Tomato Paste)
- ☐ 2 cucharadas Alcaparras escurridas (Goya)
- ☐ 1 cucharadita Orégano seco
- ☐ 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 2 cucharaditas Sal kosher

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Vino Seco: El Sembrador Cooking Wine (Vino Seco)
Acidez y salinidad característica de los guisos caribeños. •
Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1

Ablandar y Deshebrar

32 min

Cocina la falda de res en olla a presión en las 6 tazas de agua o caldo con las 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de sal kosher y 1/2 cucharadita de pimienta negra durante 32 minutos hasta alcanzar 202°F–205°F (94°C–96°C). Deshebra en hebras largas y reserva el caldo.

✓ Control: Hebras largas tiernas y caldo concentrado.

2

Sofrito Criollo en Caldero

6 min

Calienta las 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en el caldero y sofríe la cebolla, los pimientos y el ajo con la cucharadita restante de sal durante 6 minutos hasta caramelizar.

✓ Control: Verduras dulces y brillantes.

3

Pasta de Tomate, Especies y Vino Seco

2 min

Añade la pasta de tomate, 1.5 cucharaditas de comino molido y 1 cucharadita de orégano seco; rehoga 2 minutos y desglasa con el vino seco.

✓ Control: Salsa espesa perfumada.

4

Estofar con Caldo, Aceitunas y Alcaparras

20 min

Incorpora la carne deshebrada, 1 taza del caldo colado reservado, la 1/2 taza de aceitunas verdes y las 2 cucharadas de alcaparras. Cocina a fuego lento 20 minutos hasta espesar.

✓ Control: Guiso jugoso brillante con aceitunas y alcaparras.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: SEGURIDAD ≥145°F (63°C) | TEXTURA OBJETIVO: 202°F–205°F (95°C) PARA DESHEBRADO TIERNO

Seguridad Alimentaria USDA (Res): Temperatura mínima segura ≥145°F (63°C); mantener en caliente a ≥140°F (60°C) o refrigerar a ≤40°F (4°C) antes de 2 horas.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Hebras de carne empapadas en salsa espesa rojiza con trozos dulces de pimientos y aroma a vino seco.

POR QUÉ FUNCIONA:

El Caldo de Res Reducido: Usar el propio caldo colado de hervir la falda para estofar la carne en la salsa criolla concentra el colágeno natural.

EVITA ESTE ERROR:

La salsa quedó ácida: Añade media cucharadita de azúcar morena y cocina 5 minutos más destapado.