

Cubana

Platos Fuertes

Vaca Frita Cubana

Tradicional y Crujiente

⌚ Prep: 20m

🔥 Cocción: 50m

Σ Total: 70m

🍽️ 5 porciones



Ref. visual: Cocina Cubana con Luz

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [10]

- ☐ 2 lbs Falda de res (Flank Steak)
- ☐ 0.5 taza Naranja agria (Badia Naranja Agria)
- ☐ 8 dientes Dientes de ajo majados
- ☐ 2 unidades Cebollas blancas en julianas
- ☐ 1 cucharadita Comino molido
- ☐ 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 6 tazas Agua (para cocer la falda en olla de presión)
- ☐ 2 hojas Hojas de laurel secas
- ☐ 2 cucharaditas divididas Sal kosher (dividida)
- ☐ 1 cucharadita Pimienta negra recién molida

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Naranja Agria: Badia Naranja Agria
Acidez cítrica auténtica cubana. • 📍 Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1

Ablandar y Deshebrar
Cocina la falda 40 minutos en olla a presión. Enfría y deshebra fino.
✓ Control: Hebras largas tiernas.

⌚ 45 min

2

Marinar
Mezcla la carne con ajo, naranja agria, sal y comino 15 minutos.
✓ Control: Aroma cítrico penetrante.

⌚ 15 min

3

Dorar al Hierro
Dora en hierro fundido en capa fina 3 minutos por lado.
✓ Control: Bordes tostados crujientes.

⌚ 6 min

4

Saltear Cebolla
Añade las cebollas y saltea 3 minutos hasta caramelizar.
✓ Control: Cebollas doradas dulces.

⌚ 3 min

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: SEGURIDAD ≥145°F (63°C) | TEXTURA OBJETIVO: 202°F–205°F (95°C) PARA DESHEBRAR Y 375°F EN SARTÉN**
Seguridad Alimentaria USDA (Res): Temperatura interna mínima obligatoria ≥145°F (63°C) (superada ampliamente durante la cocción a presión y el dorado en sartén).

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**
Bordes tostados y crujientes como chicharrón fino con cebollas doradas dulces.

🔍 **POR QUÉ FUNCIONA:**
Hierro Fundido Caliente: El calor sostenido del hierro fundido dora las hebras sin hervir la carne.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**
Carne blanda sin dorar: Fríe en tandas a fuego muy vivo.

Modo cocina interactivo, temporizadores y video paso a paso en:
<https://cocinanding.com/es/recipes/vaca-frita>

© Cocinanding Independent Kitchen Guide
Validado editorialmente • 100% Gratuito