



Ropa Vieja

Ingredientes:

■ carne (falda de res)	1 kg
■ cebollas medianas	2 unidades
■ pasta de tomate (achiote)	al gusto
■ aceite	1 chorro
■ ajíes	3 unidades
■ pimentones de colores frescos o congelados	500g
■ tomates	2 unidades
■ cilantro	4 ramas
■ ajo	4 dientes
■ sal y pimienta	al gusto
■ orégano	al gusto
■ apio	1 rama
■ laurel	1 hoja

Preparación:

- 1 Limpie y lave la carne. Colóquela en una olla con suficiente agua y cocine a fuego medio durante una hora y media. Agregue el ajo, laurel, cilantro y apio, continúe la cocción hasta que la carne esté cocida y tierna. Retire la carne y déjela enfriar para luego deshilarla. Cuele todos los ingredientes de la olla y reserve el caldo.
- 2 Corte en juliana la cebolla y los ajíes y los tomates en cubitos.
- 3 Caliente aceite en una sartén y saltee los vegetales junto con el ajo picado (ajo molido). Agregue la pasta de tomate para la salsa. Incorpore la carne deshilachada y el caldo. Condimente con orégano, cilantro, sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante 30 minutos hasta que la salsa se reduzca.

Arroz con leche de coco

Ingredientes:

■ arroz	4 tazas
■ leche de coco	2 tazas
■ agua	2 tazas
■ sal	una pizca

Preparación:

- 1 Coloque la leche de coco y el agua en una olla, deje hervir mientras revuelve de vez en cuando.
- 2 Una vez que la leche de coco ha hervido con el agua, agregue el arroz, reduzca el fuego y tape la olla.
- 3 Cuando el líquido se ha evaporado y el arroz esté tierno, el arroz estará listo.

ロパビエハ

(牛肉の煮込み)

材料

■ 牛バラ肉	1キロ
■ 玉ねぎ	2個
■ トマトペースト(アナトー)	お好み
■ 油	少々
■ 唐辛子	3本
■ パプリカまたは冷凍カラーパプリカ	500g
■ トマト	2個
■ コリアンダー	4枝
■ ニンニク	4片
■ 塩,コショウ	お好み
■ オレガノ	お好み
■ セロリ	1枝
■ ローリエ	1枚

作り方

- 1 肉をきれいに洗う。十分な水を入れた鍋で1時間半煮る。ニンニク、ローリエ、コリアンダー、セロリを加え、肉が広がるまで煮る。肉を取り出し、冷めてから細切りにする。鍋から材料をすべて取り出し、濾してスープをとっておく。
- 2 玉ねぎと唐辛子をみじん切りにする。トマトをさいの目状に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、野菜をみじん切りにしたニンニクと一緒に炒め、ソース用のトマトペーストを加える。細切りにした肉、ブイヨンを加え、オレガノ、コリアンダー、塩(コショウも)で味付けし、ソースが煮詰まるまで弱火でさらに30分煮込む。

ココナッツミルク風味ライス

材料

■ お米	4カップ
■ ココナッツミルク	2カップ
■ 水	2カップ
■ 塩	ひとつまみ

作り方

- 1 ココナッツミルクと水を鍋に入れ、時々かき混ぜながら沸騰させる。
- 2 ココナッツミルクと水が沸騰したら米を加え、弱火にして蓋をする。
- 3 煮汁が乾き、米がやわらかくになったら出来上がり。

Los invitamos a seguirnos en nuestras redes:



www.embassyofpanamainjapan.org/jp/



Instagram: @embpanamajpn



facebook.com/profile.php?id=100064026975129



X (Twitter): twitter.com/embpanamajpn

Ropa vieja y Arroz con leche de coco estilo Panameño

"Arroz con leche de coco"
recomendamos usar arroz
de grano largo (como el
arroz tailandés)

Puede decorar la
preparación con
hojas de cilantro



Si preparas la receta, tómale una foto y coméntanos cómo te quedó, envíala a: info@kyodaimagazine.jp y la publicaremos en el Facebook de Kyodai.
レシピを作って写真を撮って info@kyodaimagazine.jp に送っていただければ、キョダイFacebookページに投稿します。