

Recetas del mes de Julio de 3ABN Latino

SÁBADO 18 DE JULIO DE 2009



Sofrito Venezolano

Ingredientes:

- 1 Cebolla en cubitos
- 6 ajíes en trocitos
- 4 granos de ajos triturados
- 1 taza de cebollin picaditos
- 2 tazas de cilantro
- Sal al gusto
- 1 taza de aceite onotado
- 1 cucharadita de orégano
- Comino

Procedimiento:

1. En un sartén precalentado agregar el aceite. Cuando este caliente agregar la cebolla, cocine por 2 minutos.
2. Agregar el pimentón o ají, luego el cebollin, el cilantro, el orégano, y la sal.



3. Por último casi para terminar agregar el ajo triturado.
4. Luego enváselo en un frasco de vidrio, tápelo y déjelo enfriar.
5. Luego refrigérelo.

Cuando cocine granos, o para cualquier guiso puede agregar 1 o 2 cucharadas de sofrito o a su gusto...

Perico Venezolano

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu firme (desmenuzado)
- 2 tomates cortados en cuadritos
- 3 cucharadas de sofrito venezolano
- 2 cucharadas de aceite onotado (achiote)
- Sal al gusto

Procedimiento:

En una sartén ponga el aceite onotado, sofría un poco los tomates, añada el sofrito y el tofu deje cocinar hasta que reseque un poco.

Fuente: 3ABN Latino

