

Churrasco de Ecuador. [Navidad Worlwide

Churrasco de Ecuador

La cocina de Ecuador es muy diversa, ya que su privilegiada geografía da lugar a variedades de alimentos y preparaciones. Hay influencias costeras, insulares y de montaña, por lo que podemos encontrar en sus platos mariscos, pescados, carne y frutas a la plancha, como el aguacate o el plátano. Este es el caso del Churrasco ecuatoriano que os proponemos hoy para las recetas de Navidad. En Ecuador la concepción de 'churrasco' es diferente de la que tenemos en España, ya que la carne es más fina y sobre ella se ponen dos huevos fritos, además esta deliciosa pareja de alimentos va acompañada de otros ingredientes muy presentes en la cocina ecuatoriana, como son el plátano a la plancha, el aguacate, la cebolla, el maíz o el arroz. Esperamos que os guste. Nosotras vamos a repetir esta receta más de dos veces porque esta riquísima :)

Ingredientes

- 1 solomillo de cerdo
- 1 kg de patatas
- 200 g de arroz redondo al vapor
- 2 plátanos
- Huevos (la idea es uno o dos por persona)
- 1 cebolla roja
- 2 tomates
- 2 cogollos de lechuga
- 3 ajos
- Albahaca molida al gusto
- Pimienta molida al gusto
- 1 aguacate
- 100 g de maíz hervido
- Sal al gusto
- Para acompañar salsas de ají amarillo y rojo
- Aceite de Oliva Virgen Extra

Preparación del Churrasco de Ecuador

Cortamos el solomillo al estilo churrasco y lo aliñamos con los 3 ajos machacados, el comino, la albahaca y la sal. Lo dejamos macerando durante 2 horas.

Una vez que haya pasado ese tiempo y vayamos a preparar nuestro plato, preparamos todos los demás ingredientes. Cortamos y freímos las patatas. Cortamos los plátanos por la mitad a lo largo y los hacemos a la plancha, también hacemos a la plancha el aguacate que cortaremos en rodajas y los tomates cortados por la mitad. Cortamos la cebolla en rodajas y la freímos cortada en rodajitas con unas gotitas de vinagre al final (sale muy rica así, nosotras usamos este truquito para la cebolla mucho). Los cogollos los cortamos en gajos y les ponemos un poquito de sal.

Mientras preparamos estos ingredientes podemos ir haciendo a la plancha la carne. Una vez que esté lo dorada y hecha que más nos guste montamos nuestro delicioso plato poniendo una porción de cada uno de nuestros ingredientes junto con el filete, tal como se ve en la foto. Podemos poner las salsas para compartir.

Si te gustan las recetas internacionales de carne, te recomendamos nuestras [Chuletas rellenas de EEUU.](#)]