

Boliche

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	5 horas, 30 minutos	8

Ingredientes

- 2 cebollas dulces grandes
- 8 dientes de ajo
- 1 taza de aceitunas rellenas, dividida
- 3 eslabones de chorizo fresco
- 1 asado de ternera deshuesado (3-4 lb)
- Cordel de cocina
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de adobo
- Bolsa grande con cierre
- ¼ de taza de adobo de mojo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de vino blanco seco
- 2 tazas de agua
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate
- 1 cucharada de caldo de carne
- 1 hoja de laurel
- Arroz blanco cocido (opcional, para servir)
- Frijoles negros (opcional, para servir)
- Maduros (opcional, para servir)

Pasos

1. Corta la cebolla en rodajas finas; machaca el ajo. Pica ½ taza de aceitunas groseramente y colócalas en un tazón mediano. Saca los chorizos de las tripas; añádelos al tazón con las aceitunas y mézclalos hasta que se combinen. Haz una incisión de 3 pulgadas de profundidad a lo largo del asado, formando un bolsillo. Rellénalo con la mezcla de chorizo; ata el asado con hilo para cerrarlo.
2. Cubre el asado con orégano, comino y adobo. Mételo en una bolsa con cierre (lávate las manos); añade la marinada de mojo, cierra la bolsa y deja enfriar 2 horas (o toda la noche).
3. Precalienta el horno a 325°F. Precalienta el horno holandés grande a fuego medio-alto por 2 a 3 minutos. Pon aceite en la olla y añade el asado; cocínalo 8 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando, o hasta que se dore. Incorpora la cebolla y el ajo. Cocina 2 a 3 minutos hasta que las cebollas empiecen a ablandarse. Añade el vino, el agua, la salsa de tomate, el caldo, la hoja de laurel y la ½ taza de aceitunas restante. Deja que hierva a fuego lento. Tapa y cuece entre 2 y 2 ½ horas hasta que el asado esté tierno al pincharlo con un tenedor y alcance 210°F.
4. Retira del fuego y deja reposar tapado 30 minutos, luego destapa, quita la grasa de la superficie del líquido y retira la hoja de laurel. Corta el asado en rodajas de 1 pulgada de grosor; sírvelo con el líquido de la cocción, arroz blanco, frijoles negros y maduros, si lo deseas.

Información nutricional

Cantidad por ración de ⅛ de receta: Calorías 730, Grasa total 48g, Grasa saturada 16g, Grasa trans 0g, Col 200mg, Sodio 1940mg, Carbohidratos 12g, Fibra 1g, Azúcares totales 5g (incl. 0g azúcares añadidos), Proteínas 51g, Vit D 6%, Calc 4%, Hierro 20%, Potas 15%