

Locro (Guiso de Hominy Estilo Argentino)

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	11 horas	8

Ingredientes

- 1 taza de frijoles lima secos
- 1 taza de garbanzos secos
- 18 tazas de agua, divididas
- 1 cebolla amarilla grande
- 8 dientes de ajo, divididos
- 1 calabaza de bellota, pequeña
- 2 (3 oz) de paquetes de chorizo curado
- 1 lb de paleta de ternera (o pecho de res)
- 1 lb paleta de cerdo
- ¾ de taza de aceite de oliva, dividida
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de sal kosher, divididas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 2 (15.5 oz) latas hominy
- 1 limón, para jugo
- 1 ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 3 oz de cebollas verdes en rodajas

Pasos

1. Enjuaga los frijoles lima y los garbanzos. Coloca en un tazón grande y cubre con 8 tazas de agua. Remoja durante 8 horas (o durante la noche); drena.
2. Pica la cebolla amarilla fuertemente (2 tazas) y pica el ajo finamente (3 cucharadas). Pela la calabaza, corta por la mitad y quita las semillas; corta en cubos pequeños (3 tazas). Corta el chorizo en rodajas de ½ pulgada de grosor. Corta la ternera y la carne de cerdo en cubos de 1 pulgada (lávate las manos).
3. Precalienta la olla grande y de fondo pesado (u horno holandés de 8 cuartos) en medio-alto de 3 a 4 minutos. Coloca ¼ de taza de aceite en la olla; sazona la ternera y el cerdo con pimienta y 1 ½ cucharaditas de sal. Coloca la ternera y la carne de cerdo (en tandas) en una capa uniforme en la olla; cocina de 3 a 4 minutos; girando de vez en cuando o hasta que se dore. Retira la carne de la olla y deja a un lado; repite con el resto de la ternera y el cerdo.
4. Añade el chorizo a la misma olla; cocina y remueve por 3 minutos. Añade las cebollas amarillas y 2 cucharadas de ajo; cocina y remueve de 3 a 4 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas. Agrega la pasta de tomate, el comino, el orégano, la hoja de laurel y ½ cucharadita de sal restante; cocina y remueve por 1 minuto. Mezcla los frijoles lima, los garbanzos, la ternera y la carne de cerdo. Añade las 10 tazas de agua restantes; lleva a ebullición.
5. Reduce el fuego a medio-bajo; cuece a fuego lento por 2 horas. Escurre y enjuaga el hominy; exprime el limón para el jugo (2 cucharadas). Añade el hominy y la calabaza a la olla; cocina de 25 a 30 minutos o hasta que la calabaza y los frijoles estén tiernos y la carne de cerdo estén a 145°F.
6. Combina la paprika y las hojuelas de pimiento rojo y ½ taza restante de aceite y 1 cucharada de ajo; bate para mezclar. Mezcla el jugo de limón en la olla. Sirve el guiso cubierto con cebollas verdes y rocía con aceite de hojuelas de pimiento rojo.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 640, Grasa Total 37g, Grasas Saturadas 8g, Grasas *Trans* 0g, Colesterol 100mg, Sodio 1320mg, Carbohidratos 41g, Fibra 8g, Azúcares Totales 3g (Incluyendo 0g de Azúcares Añadidos), Proteína 34g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 30%, Potasio 20%