

Mofongo Relleno de Churrasco

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
45 minutos	1 hour, 30 minutos	6

Ingredientes

- **Para el churrasco**
 - 1 lima, para el jugo
 - 1/2 cucharadita de comino molido
 - 1 1/2 cucharaditas de condimento de adobo
 - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 2 lb de churrasco
- **Para el mofongo**
 - 12 dientes de ajo
 - 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
 - 1 lima, para el jugo
 - 1/4 manojo de cilantro fresco
 - 2 tazas de aceite vegetal, para freír
 - 6 plátanos verdes grandes
 - 1 1/2 cucharaditas de condimento de adobo
- **Para el salsa**
 - 1 manojo de cebollas verdes
 - 1 manojo de cilantro fresco
 - 4 limas, para el jugo
 - 1/4 de taza de pasta de ajo
 - 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
 - 1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra
 - 1/4 cucharadita de orégano seco
 - 1/4 cucharadita de comino molido
 - 1 cucharadita de adobo

Pasos: Mofongo

1. Prepara el churrasco. Haz jugo de lima (1 cucharada). Mezcla el jugo de lima, el comino, el adobo y el aceite. Coloca el churrasco en un plato llano y cúbrela con la marinada (lávate las manos); déjalo reposar 30 minutos (o refrigeralo toda la noche) para que se maríe.
2. Prepara el mofongo. Aplasta los dientes de ajo. Mezcla el aceite de oliva y el ajo en una olla pequeña a fuego medio. Cocina de 4 a 6 minutos hasta que el ajo se ablande ligeramente. Haz jugo de lima (1 cucharada); pica el cilantro (1/4 de taza).
3. Calienta el aceite vegetal a 300°F. Pela los plátanos y córtalos en rodajas de 1 pulgada de grosor. Fríe los plátanos de 8 a 10 minutos hasta que se ablanden, pero no se doren. Retíralos del aceite y machácalos con un machacador de papas (o con un mortero grande). Revuelve la mezcla de ajo y aceite, el adobo, el jugo de lima y el cilantro. Forma con la mezcla 6 bolas (1/2 taza).
4. Precalienta la parrilla (o el sartén) a fuego medio-alto. Seca el filete. Pon el filete en la parrilla y cocínalo 2 a 3 minutos por cada lado hasta que alcance 125°F (para término inglés; centro rojo), 130°F (para término medio; centro rosa), o hasta 170°F (bien cocido). Pásalo a la tabla de cortar y déjalo reposar de 5 a 10 minutos antes de rebanarlo; la temperatura subirá de 5 a 10°F durante este tiempo.
5. Cubre el mofongo con la carne rebanada y rocíalo con la Salsa de Ajo y Cilantro; sírvelo.

Pasos: Salsa de Ajo y Cilantro

1. Precalienta la parrilla (o el sartén de la parrilla) a fuego medio. Coloca las cebollas en la parrilla y cocínalas de 2 a 3 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando, hasta que estén carbonizadas. Pica las cebollas y el cilantro en trozos grandes. Exprime el jugo de las limas (1/4 de taza).
2. Mezcla todos los ingredientes en la batidora; tritura 1 minuto o hasta que quede suave. Deja enfriar hasta el momento de servir.

Información nutricional: Mofongo

Cantidad por ración de 1/6 de receta: Calorías 740, Grasa total 43g, Grasa saturada 9g, Grasa trans 0.5g, Col 105mg, Sodio 770mg, Carbohidratos 60g, Fibra 4g, Azúcares totales 27g (incl. 0g azúcares añadidos), Proteínas 37g, Vit D 0%, Calc 2%, Hierro 20%, Potas 25%

Información nutricional: Salsa de Ajo y Cilantro

Cantidad por ración de 1/6 de receta: Calorías 90, Grasa total 7g, Grasa saturada 1g, Grasa trans 0g, Col 0mg, Sodio 420mg, Carbohidratos 5g, Fibra 1g, Azúcares totales 1g (incl. 0g azúcares añadidos), Proteínas 0g, Vit D 0%, Calc 2%, Hierro 0%, Potas 2%