

Sándwiches de Plátano con Bistec Estilo Puertorriqueño (Jibarito)

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
25 minutos	1 hora, 15 minutos	2

Ingredientes

- **Para el bistec:**
- 1/2 lb de bistec de falda
- 1 paquete (1.41 oz) de sazón
- 1 cucharadita de adobo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta
- Bolsa grande con cierre
- 3/4 taza de cerveza lager
- Aceite para cocinar en aerosol
- **Para los plátanos:**
- 1 plátano verde, grande
- 2 tazas de aceite vegetal, para freír
- Papel vegetal
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- **Para armar los sándwiches:**
- 1 tomate pequeño
- 2 rebanadas de queso americano
- 1/4 taza de mayo-kétchup
- 1 taza de lechuga rallada

Pasos

1. Prepara el bistec. Aplana el bistec con un mazo de carne hasta obtener un grosor de 3/4 pulgadas. Cúbrelo con sazón, adobo, ajo en polvo y pimienta. Colócalo en la bolsa con cierre (lávate las manos) y vierte la cerveza; sella y amasa para cubrir. Deja marinar por 20 minutos (o durante la noche). Precalienta la parrilla (o un sartén parrilla) a fuego medio-alto.
2. Retira el bistec de la bolsa (desechando la marinada) y cubre con el aceite en aerosol. Asa de 2 a 3 minutos, por cada lado, hasta que aparezcan las marcas de la parrilla y alcance 125°F (para término medio crudo; con el centro rojo y tibio), 130°F (para término medio; con el centro rosado y tibio) o hasta 170°F (para término bien cocido). Transfiere el bistec a una tabla para cortar y deja reposar de 5 a 10 minutos antes de cortar; la temperatura se elevará de 5 a 10°F durante este tiempo.
3. Prepara el plátano. Calienta el aceite en una olla de hierro hasta que alcance 350°F. Corta las puntas del plátano, córtalo en cuartos y pélalo. Fríe el plátano de 6 a 7 minutos hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor. Retíralo del aceite; colócalo entre 2 pedazos de papel vegetal y usa un sartén pesado para aplastarlo cuidadosamente, hasta alcanzar un grosor de 1/4 pulgada, dejándolo intacto. Fríe de 2 a 3 minutos más hasta que esté crujiente y dorado. Escurre sobre un plato forrado en toallas de papel; espolvorea con sal.
4. Arma los sándwiches. Rebana el tomate finamente. Coloca 2 rebanadas de plátano sobre la mesa de trabajo. Coloca por encima partes iguales de queso, bistec rebanado, mayo-kétchup, tomate, lechuga y finaliza con las 2 rebanadas de plátano restantes. Sirve.
5. **Nota:** Las temperaturas de cocción mencionadas anteriormente, para término medio y medio crudo, son las temperaturas tradicionales utilizadas para cocinar bistecs, sin embargo, estas no son recomendadas por el USDA. Para mantener la inocuidad de los alimentos, el USDA recomienda una temperatura interna de 145°F, medida utilizando un termómetro para alimentos, con un tiempo de reposo de 3 minutos antes de cortar.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/2 de receta: Calorías 700, Grasa Total 44g, Grasas Saturadas 9g, Grasas Trans 0g, Colesterol 90mg, Sodio 990mg, Carbohidratos 51g, Fibra 4g, Azúcar Total 25g (Incl. 1g Azúcares Añadidos), Proteína 29g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 15%, Potasio 25%