



Recipes

by Giovany Rojas

Vaca Frita

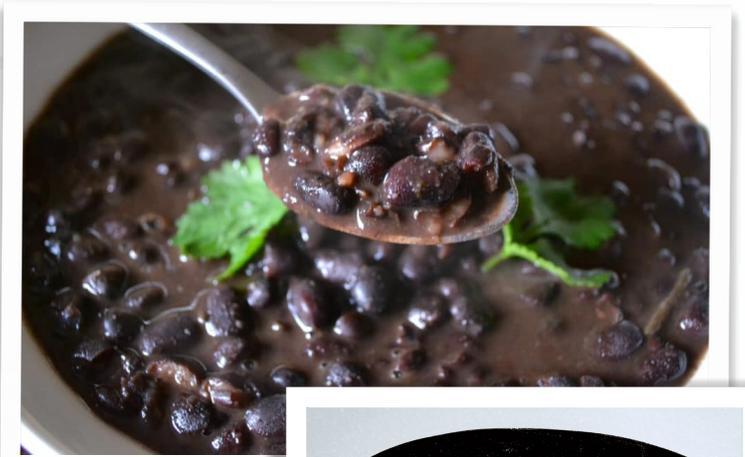
Recipe serves

4

Ingredient	Amount	
Flank Steak	1.5	Pounds
Garlic Cloves	5	
Green Pepper	0.5	
Lime Juice	2	Limes
Olive oil	2	Tablespoon
Onion	1	
Salt	1	Teaspoon
Sugar	1	Teaspoon
Complete Seasoned	1	Tablespoon
Lime Wedges for serving		



1. Add the steak and water to the pressure cooker or large pot. If it's a large piece cut it in half so it fits in the pot.
2. Set the pressure to 25 minutes or pot over high heat.
3. Remove the pot from the heat or from the pressure cooker and place the flank steak on a cutting board or a pan. When it's cool enough to handle, shred the steak to resemble thin strings.
4. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. When the oil is hot, add the shredded beef and arrange it so it covers the entire skillet in one layer.
5. Cook the beef for 3-5 minutes, Let the bottom become browned and a bit crispy. Then stir around.
6. Cook the onions for 1-2 minutes. We put the sugar, and we stir until it caramelizes and they are translucent. Keep on the side until ready to add to the meat.
7. Flip the meat over any sections that need to brown a little more. Keep checking and flipping until the beef is golden and crispy on the outer layer.
8. The Vaca Frita is done! remove the skillet from the heat and place the beef on a plate or pan.
9. Add the caramelized onions to the meat; place it back over the hot burner (with the heat off). Let the residual heat cook the onions with the beef, stir frequently.
10. Recommended side dishes for the Vaca Frita are white rice & Avocado with a pinch of salt as served in the picture. Or Black beans over white rice, Yuca con Mojo or Maduros.





Recetas

por Giovany Rojas

Vaca Frita

Receta para

4

Ingredient	Amount	
Flada de Res	1.5	Libra
Ajo	5	
Pimiento verde	0.5	
Limon	2	Limes
Aceite	2	Cucharada
Cebolla	1	
Sal	1	Cucharadita
Azúcar	1	Cucharadita
Sazon Completa	1	Cucharada



1- Agregue la falda de res al agua en la olla a presión o olla grande. Si es un trozo grande, córtelo por la mitad para que quepa en la olla.

2- Ajuste la presión a 25 minutos

Apágate la olla de presión y coloque el filete de falda en una tabla de cortar o una sartén. Cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo, triture el filete para que parezca tiras finas.

3- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregue la carne deshebrada y colóquela de manera que cubra toda la sartén en una sola capa.

4- Cocine la carne durante 3-5 minutos, deje que el fondo se dore y quede un poco crujiente. Luego revuelva.

5- Cocine las cebollas durante 1-2 minutos. Ponemos el azúcar, y removemos hasta que se caramelice y estén translúcidos. Mantener a un lado hasta que esté listo para agregar a la carne.

6- Dale la vuelta a la carne sobre las secciones que necesiten dorarse un poco más. Siga revisando y volteando hasta que la carne esté dorada y crujiente en la capa exterior.

7- Agregue las cebollas caramelizadas a la carne; vuelva a colocarlo sobre el quemador caliente

8- ¡La Vaca Frita está lista! retire la sartén del fuego y coloque la carne en un plato o sartén.

Los acompañamientos recomendados para la Vaca Frita son arroz blanco y aguacate con una pizca de sal, como se muestra en la imagen. O frijoles negros sobre arroz blanco, Yuca con Mojo o Maduros.

