



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
90 minutos

Información Nutricional

Energía:	680 Kcal
Proteínas:	52.0 g
Grasa Total:	28.7 g
Colesterol:	1.0 mg
H. de Carbono:	31.8 g
Fibra Dietética:	1,2 g
Sodio:	559 mg

PULMAY (CURANTO EN OLLA)

Ingredientes

- 4 Cucharadas de aceite
- 5 Dientes de ajo pelados
- 2 Cebollas cortadas en aros
- 2 Ajíes cacho de cabra (rojos y secos)
- Granos de pimienta entera (6 a 8 un)
- ½ Kg. de carne de cerdo ahumada trozada
- 2 Tabletas de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 8 Papas pequeñas con cáscara
- ½ Pollo cortado en trozos chicos (4 ó 5)
- 1/8 Kg. de longaniza o chorizo cortado en rebanadas
- 1 Kg. de choritos o cholgas (lavados)
- 1 ½ Kg. de almejas (lavados)
- 1 Kg. de machas (lavados)
- 2 Kg. de picorocos en sus peñas (12 unidades aprox.)
- 6 Trozos de pescado de carne firme (corvina, congrio dorado, etc.)
- ¾ Taza de piures
- 1 Lt. de vino blanco
- Milcaos y chapaleles para acompañar (optativo)
- Hojas de repollo (optativo)

Preparación

1.- En una olla grande caliente el aceite y saltea los ajos junto con la cebolla, los ajíes partidos por mitades (sin semillas) y la pimienta. Agrega la carne de cerdo ahumada con el pollo y el chorizo, dóralos ligeramente por todos sus lados removiendo de vez en cuando. Condimenta con la tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® disueltas en 2 ½ tazas de agua caliente. Retira la carne y reserva.

2.- En el fondo de la olla coloca las papas con piel de manera dispersa, sobre estas deja las carnes que recién doraste, luego acomoda los choritos, almejas, machas, y los picorocos quedando todo por capas. Enseguida acomoda los trozos de pescado y los piures. Finalmente

vierte todo el vino blanco indicado bañando por todos lados.

3.- Cubre la parte superior con hojas de repollo y sobre estas los milcaos chapaleles si los tuvieras. Lleva a fuego suave y tapado durante 45 minutos aproximado hasta cocer completamente. Transcurrido el tiempo retira del fuego y sirve todos los ingredientes en platos hondos acompañado con el caldo obtenido de la cocción. Puedes decorar con cilantro o perejil cortado finamente.

