

Costilla con papas y mazorcas con mojo de cilantro



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Costilla salada 1 $\frac{1}{2}$ kg
- ✓ Papas 1 $\frac{1}{2}$ kg
- ✓ Mazorcas 4
- ✓ Ajo 3 dientes
- ✓ Cilantro fresco 1 manojo
- ✓ Comino molido $\frac{1}{2}$ cucharadita
- ✓ Vinagre 2 cucharadas soperas
- ✓ Aceite de oliva 250ml
- ✓ Sal 1 cucharadita pequeña

Preparación:

Desalar la costilla previamente. Pelar y limpiar las mazorcas.

Partir los dos ingredientes en trozos grandes. Colocar la costilla desalada y escurrida junto con las mazorcas de maíz en una olla. Cubrir todo con abundante agua y dejarlas guisar a fuego moderado aproximadamente de 30 a 45 minutos.

Lavar y pelar las papas. Añadirlas al guiso anterior después del tiempo de cocción y dejar nuevamente cocer todo junto hasta que las papas estén tiernas, unos 20 minutos.

Aparte se prepara el mojo; lavar muy bien el cilantro. Utilizar las hojas y los tallos que no sean muy gruesos. Pelar los ajos y quitarles la raíz central para que la salsa no repita.

Poner todos los ingredientes menos el vinagre en el vaso de la batidora y batir hasta que todo esté triturado y ligado. La cantidad de aceite es orientativo, según se desee más o menos espeso.

Finalmente añadir el vinagre (se pone siempre en último lugar para que el mojo conserve su color verde más tiempo).

El mojo se pone aparte o se vierte por encima del plato a la hora de servir.



Calibración del Plato

Kcal	2133
Prot (g)	78
Hc (g)	103
Lip (g)	155
Fibra (g)	14
Colesterol (mg)	293
Na (mg)	553