



## Sancocho

Recetas  
Ecuatorianas

### Ingredientes:

- 1 kg de hueso carnudo de res
- 4 litros de agua
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 ramas de perejil
- 1 tomate maduro
- 3 choclos tiernos cortados en rodajas
- 1 plátano verde pelado, cortado en rodajas y lavado con limón
- 2 pedazos de yuca fresca
- 1 cucharadita de orégano

### Preparación:

1. Ponga en una olla el hueso con el agua.
  2. Agregue sal, tape y deje hasta que esté a punto de hervir.
  3. Retire la espuma que se forma en la superficie.
  4. Añada las ramas de cebolla troceada, el perejil y el tomate sin semillas y rallado.
  5. Cuando hierva, agregue los choclos y deje cocinar.
  6. Después, ponga el plátano verde previamente rociado con limón.
  7. Cuando el choclo esté casi cocido agregue la yuca partida y continúe con la cocción hasta que esté blanda.
  8. Para finalizar rectifique la sazón y agregue el orégano.
- Puede servir acompañado con un picadillo de cebolla y perejil.