

Sobrebarriga al Horno

PUENTES GASTRONÓMICOS – RECETA – COLOMBIA

La [Sobrebarriga](#) es un corte de carne de carne del ganado vacuno. Muy popular y regularmente económico. Otros sinónimos para este corte de carne son **malaya** (Chile). En Estados Unidos, los mexicanos lo llaman “**arrachera**”, “**suadero**” o “**sobrebarriga**” en Colombia. En [España](#) “**matambre**”, Perú, y también en Venezuela lo llaman “**falda**”. En Panamá lo llaman “**falda blanca**”, “**entraña**” en Argentina, **hanger steak** en Estados Unidos, “**onglet**” en Francia y “**Flank Steak**” en Inglaterra.

Ingredientes

- 1.5 kilo de Sobrebarriga o carne de falda
- 1 cerveza rubia
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de perejil
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1 taza de migas de pan
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una taza colocar a marinar la sobrebarriga con todos los ingredientes (excepto la miga de pan) por lo menos por 2 horas. Luego colocar todo el contenido de la taza en una olla.

Agregar 2 tazas de agua y poner al fuego medio a cocinar por 2 horas y media. Cuando este blanda la carne, sacarla a una bandeja para hornear y agregar las migas de pan.

Colocar en el horno a una temperatura de 180º Celsius – 350º Fahrenheit de temperatura o gas marca 4, por 30 minutos hasta que dore ligeramente.



Sobrebarbilla al Horno

Nota:

La carne se puede servir con papas saladas, plátano al horno y otros vegetales, o solo con una ensalada. Se le puede agregar salsas y otros acompañantes.