**Receta Sancocho Dominicano (Green Co.)**

Tiempo de preparación: 1 Hora

Tiempo de cocción: 1 Hora

Tiempo total: 2 Horas

Raciones: 10 Porciones

Calorías: 1140 Kcal

**Ingredientes**

* 1 lb de longaniza premium
* 2 lbs [0.90 kg] chuleta de cerdo
* 2 lbs [0.90 kg] filete de muslo de pollo
* 1 cucharada de verdura picada
* 1 cucharada de cilantro ancho picado
* 1/2 cucharadita de orégano molido
* 1 cucharada de ajo majado
* 1.5 cucharadas de sal (o más, al gusto), cantidad dividida
* 4 cucharadas de aceite vegetal (maíz, canola o maní)
* 0.75 galón [2.5 lt] de agua
* 1/2 lb [0.23 kg] de ñame cortado en trozos pequeños
* 1/2 lb [0.23 kg] de auyama cortada en trozos pequeños
* 1/2 lb [0.23 kg] de yautía cortada en trozos pequeños
* 1/2 lb [0.23 kg] de papa en trozos pequeños
* 3 und plátanos verdes , 2 de ellos cortado en rebanadas de 1" (2.5 cm)
* 1 lb de yuca cortada en trozos pequeños
* 2 mazorcas de maíz , 2 de ellos cortado en rebanadas de 1" (2.5 cm)
* 5 lbs de arroz blanco
* 2 und de naranja agria
* 3 und de aguacate
* 1 lb de limon
* 1 lb de cebolla roja

**Elaboración paso a paso**

1. Coloca la chuleta de cerdo y filete de muslos de pollo en un recipiente profundo y agrega el cilantro ancho, verdura, orégano, ajo, 1 cucharada de naranja agria (media naranja) y 1 cucharada de sal. Mezcla bien y marina por una hora.
2. En un caldero grande (donde va el sancocho completo), agrega 1/2 galón [2 lt] de agua. Cuando empiece a hervir agrega ñame, auyama, papa, yuca y los 2 plátanos rebanados. Cuece tapado por 20 minutos.
3. En lo que se hierven los viveres, en un caldero aparte calienta el aceite a fuego medio. Agrega la chuleta de cerdo y remueve (cuidado con salpicaduras). Cubre y cuece por 10 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.
4. Agrega los filetes de muslo de pollo y remueve (cuidado con salpicaduras). Cubre y cuece por 20 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.
5. Agrega la longaniza y cuece por 5 minutos, agrega agua por cucharadas si se hace necesario para evitar que se queme.
6. Ralla el plátano restante y agrega a los otros viveres. Agrega las carnes al caldero grande del sancocho y cuece hasta que estén cocidos. Remueve frecuentemente para evitar que se pegue al fondo.
7. Sazona con sal al gusto. Sirve con [arroz blanco](https://www.cocinadominicana.com/331/arroz-blanco.html), aguacate, y acompaña con [agrio de naranja](https://www.cocinadominicana.com/1725/agrio-naranja-salsa-picante-tia-clara.html).

**Notas**

Para un major sabor aun, usa la salsa picante Galbanero que le da un toque espectacular. Es a tu gusto, por lo que si lo prefieres sin ella, también funciona.

**Nutrition**

Calories: 1140kcal | Carbohydrates: 60g | Protein: 68g | Fat: 80g | Saturated Fat: 26g | Cholesterol: 273mg | Sodium: 1096mg | Potassium: 1871mg | Fiber: 5g | Sugar: 13g | Vitamin A: 3940IU | Vitamin C: 42.6mg | Calcium: 100mg | Iron: 5.7mg