

# Receta de Gandinga Guisada

La res y el cerdo contienen unos órganos que **generalmente no son consumidos en muchos países**. Sin embargo, en la cocina boricua se ha creado una receta que integra estos «desperdicios» y crean un plato delicioso. Por eso te vamos a hablar de la Gandinga Guisada.

[Descargar Receta Gratis](#)

## ¿Cómo hacer Gandinga Guisada?

La **Gandinga es la cocción de hígado, corazón y riñones** de res o cerdo. Esta mezcla de vísceras es muy popular en la cultura puertorriqueña. Se come en un guiso que tiene bastante sabor y se acompaña con arroz generalmente.

## Información Nutricional

Esta mezcla de vísceras contiene una importante **cantidad de hierro y proteínas**. Haciendo una fuente de energía bastante necesaria. Por eso se debe considerar su consumo al menos una vez por semana.

1. 📄 **Categoría: Plato principal**
2. 🔍 **Cocina: Puerto Rico**
3. 🕒 **Preparación: 15 minutos**
4. 🕒 **Cocción: 35 minutos**
5. 🔥 **Calorías: 350 Kcal**
6. 👤 **Raciones: 4 personas**

## Pasos para hacer Receta en Estados

# Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

## Ingredientes

La Gandinga contiene distintas piezas de órganos animales, por eso **es importante conseguir los más frescos** para evitar sabores desagradables. De igual forma deben lavarse muy bien para cuidar tu salud ante la presencia de bacterias.

- 2 lbs. de gandinga
- 2 cebollas picadas
- 2 tomates picados
- 2 pimientos picados
- 1 ají dulce picadito
- 1 rama de cilantro picadito
- 1 diente de ajo machacado
- $\frac{1}{4}$  cdta de orégano en polvo
- 1  $\frac{1}{2}$  cdta de sal
- 1 cda de vinagre
- 1 cucharada de aceite o manteca vegetal con achiote
- 12 aceitunas
- 1 libra de papas partidas
- 2 cucharadas de Sofrito típico
- Leche suficiente para tapar la gandinga en remojo

## Preparación

La preparación de esta receta **conlleva tiempo para ayudar a potenciar los sabores de la Gandinga**. Sin embargo, la cocción

de la Gandinga Guisada es bastante sencilla y rápida.

- **Paso 1:** Toma la gandinga y córtala en pedazos pequeños y en un recipiente de su preferencia colóquela a remojar en leche por una hora en la nevera.
- **Paso 2:** Retire la gandinga de ese recipiente y descarte la leche. Lave la gandinga con agua. Si quieres multiplicar el efecto y sabor hazlo de un día para otro.
- **Paso 3** En un caldero o recipiente de su preferencia a fuego medio vierta la manteca o aceite de achiote con el sofrito y añade en él todos los vegetales para realizar un sofrito efectuando las papas.
- **Paso 4:** Sofreír a fuego lento y agrega el orégano y la sal. mezcla bien sube el fuego a término alto y agrega la gandinga para sellar un poco, luego mezcla bien y reduce de nuevo el fuego a término lento
- **Paso 5:** Deja hervir hasta que ablande la gandinga y luego añade las papas y cuece a fuego lento hasta que estén listas.
- **Paso 6:** Retire del fuego y sirva caliente con arroz blanco.

## Recomendaciones

**Remojar en leche ayuda a matizar un poco el sabor amargo** de la Gandinga por eso este paso es sumamente importante. Luego de hacer esto se debe lavar con abundante agua. El remojo en leche también ayuda a que ésta conserve sus jugos dando un sabor bastante agradable.

## ¿Sabías qué?

La Gandinga lleva ese nombre debido a que **es una palabra de origen africano**. Esto significa no tener escrúpulos, básicamente queriendo decir, que a alguien le falta algo por dentro. En Puerto Rico, Cuba y España, se conoce como Gandinga

a los despojos de las reses.

## Recetas relacionadas

### [Receta de Sopa de Salchichón](#)

Si deseas sorprender a todos en casa con una perfecta sopa de salchichón, aquí te enseñamos a prepararla de manera sencilla y rápida; toma nota de los ingredientes y dirígete directo a la cocina. ¿Cómo hacer sopa de salchichón? La ...

[Leer Más](#)

[¿Puedo comer arroz si tengo el colesterol](#)

## alto?

Siendo un alimento altamente demandado a nivel mundial, el arroz no solo es uno de los granos más usados en toda cocina, también es de las guarniciones más versátiles, integrándose a casi cualquier receta, a pesar de que este cereal ...

[Leer Más](#)

## Receta de Carne Guisada Boricua

La carne es una fuente de proteína animal bastante consumida en la gastronomía boricua. Existen distintos cortes para realizar múltiples recetas que engloban los sabores tradicionales. Hoy te vamos a hablar sobre la Carne Guisada, un plato muy popular para ...

[Leer Más](#)

## Receta de Arepa puertorriqueña

Las arepas puertorriqueñas son un clásico de la cocina criolla y son una elección perfecta para un delicioso desayuno o cena. Además, estas arepas también son muy populares en todo el continente Latinoamericano e incluso Europeo y aunque suelen

llamarla ...

[Leer Más](#)

## [Receta de Pastelillos de Chapín Puertorriqueño](#)

El chapín es un pez que habita comúnmente en el caribe y Centroamérica, abunda en las costas de nuestro país entre los meses febrero y julio, es por ello que se distribuye en la mayoría de los supermercados y restaurantes ...

[Leer Más](#)

## [Receta de Arroz con Longaniza Boricua](#)

El arroz es un alimento muy popular de la cocina latina. Los diversos cultivos de arroz permiten que haya una gran cantidad de este producto y es de esperarse que sea un ingrediente común. Sin embargo, debe ligarse a una ...

[Leer Más](#)