



Cuchuco de Trigo

Description

“Cuchuco” is a very hearty thick soup, made with semi peeled and chopped or crushed wheat grain, some vegetables and meat. It's very popular from the Andean region of Colombia.

Cuchuco de Trigo or Bulgur Wheat Soup (English version below)

Cuchuco es un alimento que consiste en el maíz, la cebada o trigo en grano pelado y trozado o semimolido, que se usa para hacer sopas en Colombia, especialmente en el altiplano de los departamentos de Boyacá y Cundinamarca.

Ingredientes para 4 a 6 porciones

- 500 gramos de costillas de cerdo o espinazo de cerdo
- 250 gramos de cuchuco de trigo
- 6 tazas de agua
- 250 gramos de papas criollas (opcional)
- 100 gramos de frijoles verdes
- 100 gramos de arveja verde
- 100 gramos de habas
- 500 gramos de papas rojas o sabaneras, peladas cortada en cuadros
- 2 zanahorias cortada en cuadritos
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ramita de cilantro
- 1 gajo de cebolla larga o spring onions
- 4 hojas de repollo rallado
- 1 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharada de condimento completo (Para darle color)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Colocar el cuchuco de trigo a remojar en 1 taza de agua, por lo menos por 2 horas.
2. Luego en una olla grande ponga el resto del agua, las costillas de cerdo o espinazo de cerdo, cebolla larga, el cilantro, condimento completo, ajo sal y pimienta.
3. Cocinar a fuego medio alto por 30 minutos.
4. Añadir la papa, la zanahoria, la arveja, las habas, el repollo, caldo de carne y cocinar hasta que la papa esta blanda pero no desleída.
5. Agregar el cuchuco de trigo y cocinar a fuego medio hasta que espese un poco.

- ~~6. Agregar la harina de trigo disuelta en ½ taza de agua y revolver constantemente con una cuchara de palo para que no se pegue.~~
7. Servir caliente

Bulgur Wheat Soup (English version)

Serves 4 to 6 servings

- 500 grams of pork ribs or pork backbone
- 250 grams of bulgur wheat
- 6 cups water
- 250 grams of yellow Andean potatoes (optional)
- 100 grams of green beans
- 100 grams of green peas
- 100 grams of beans
- 500 grams of red potatoes, peeled, cut into squares
- 2 carrots, diced
- 1 beef bouillon cube
- 2 tablespoons flour
- 1 sprig of cilantro
- 1 slice scallions or spring onions
- 4 sheets of shredded cabbage
- 1 clove garlic, finely chopped
- 1 tablespoon all purpose seasoning (for color)
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Place the wheat cuchuco to soak in 1 cup of water, for at least 2 hours.
2. Then in a large pot put the remaining water, pork ribs or pork spine, green onions, cilantro, all purpose seasoning, garlic salt and pepper.
3. Cook over medium high heat for 30 minutes.
4. Add the potatoes, carrots, peas, beans, cabbage, beef broth and cook until the potato is soft but not diluted.
5. Add the bulgur wheat “cuchuco”, and cook over medium heat until slightly thickened.
6. Add the flour dissolved in ½ cup water and stir constantly with a wooden spoon to prevent sticking.
7. Serve hot