



Sancocho de Guandú

Description

Esta es una sopa muy popular de la Costa Atlántica colombiana, y considerado el plato Carnaval de Barranquilla. Es rico en sabor y color al igual que muchos de nuestros platos tradicionales.

Sancocho de Guandú or Gungo Peas Soup (English version below)

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 1 libra de carne salada o serrana (**ver nota**)
- 250 gramos de Guandú remojado mínimo 8 horas o una lata de Gungo Peas o Pigeon Peas. (Se puede sustituir también por frijoles cabeza negra)
- 1 libra de ñame pelado y rallado (o Yam)
- 1 plátano amarillo cortado en cuadritos
- 1 yuca pelada y picada
- 1/2 taza de hogao (guiso de cebolla, ajo, tomate, sal y pimienta al gusto)
- 1 cucharada de condimento completo (achiote o curcuma, comino, pimienta y sal de ajo)
- 1/2 taza de queso costeño rallado o queso feta (opcional)

Preparacion

1. En una olla con el agua poner el Guandú con la carne salada, cocinar a fuego medio alto hasta que estén blandos.
2. Agregar el plátano, el ñame, la yuca, el guiso y condimento completo (achiote o curcuma).
3. Salpimentar si es necesario.
4. Decorar servir con arroz blanco o frito, aguacate y el queso.

Nota: Como preparar carne salada o serrana

Ingredientes

- 1 libra (500 gramos) de carne de res y sin grasa
- 2 cucharadas de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita pimienta

Preparación

1. En una taza se mezcla la sal y los condimentos. Las piezas de carne se espolvorean con esta mezcla de sal, por ambos lados y se colocan en un plato.
2. Se dejan reposar durante 2 horas sobre una parrilla con un plato por debajo y se coloca en la nevera.
3. Luego, se saca la carne de la nevera y se acomoda sobre una parrilla para asar. Se puede secar al sol por varias horas o días o se puede usar el horno.
4. Si se usa el horno, colocarlo a una temperatura de 50 °C_120 °F, gas marca 1, (o a la temperatura mínima) y además se coloca en la parte inferior del horno una bandeja para recoger el goteo de la carne.
5. Se deja allí por 2 horas o hasta que la carne esté completamente seca.
6. Cuando la carne ya está bien seca, se retira del horno y se deja enfriar.
7. Se puede guardar en una bolsa plástica hermética o una taza plástica con tapa por varios días o semanas.

Gungo Peas Soup (English version)

This is a very popular soup of the Colombian Atlantic Coast, and considered the Barranquilla Carnival's dish. It is rich in flavour and colour like many of our traditional dishes.

Ingredients

- 4 cups water
- 1 pound of beef jerky (**see note**)
- 250 grams of soaked Gungo peas minimum 8 hours or you can use 1 can of Gungo Peas (You can use black eye beans)
- 1 pound yam, peeled and diced
- 1 ripe plantain diced
- 1 peeled and chopped cassava
- 1/2 cup hogao sauce (sauce made of onions, garlic, tomatoes, salt and pepper to taste)
- 1 tablespoon all purpose seasoning
- 1/2 cup grated feta cheese (optional)

Preparation

1. In a pan put the water Gungo peas with salted meat, cook over medium-high heat until soft.
2. Add the banana, yam, cassava hogao sauce and all purpose seasoning or tumeric.
3. Seasoning if necessary.
4. Serve with white rice or fried rice, avocado and cheese.

Note: How to prepare beef jerky

Ingredients

- 1 pound (500 grams) beef without fat
- 2 tablespoons salt
- 1/2 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon nutmeg

- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon pepper

Preparation

1. In a bowl mix the salt and seasonings. Sprinkle the pieces of meat with salt mixture on both sides and place in a dish.
2. Stand for 2 hours on a rack with a plate underneath and place in the fridge.
3. Then, remove the meat from the refrigerator and settle on a roasting rack. It can be dried in the sun for several hours or days or you can use the oven.
4. If using the oven, place at a temperature of 50 °C_120 °F, gas mark 1, (or minimum temperature) and also place in the oven bottom tray to catch any drips from the meat.
5. It is left there for 2 hours or until the meat is completely dry.
6. When meat is very dry, remove from oven and let cool.
7. The meat can be stored in an airtight plastic bag or a plastic cup with lid for several days or weeks.