



Sopa de Avena

Description

This is one of the most hearty and delicious soups of all. In my family we normally accompany it with a banana or a piece of avocado. It's better known as Sopa de Avena Quaker.

Sopa de Avena or Oat's Soup (English version below)

- 1 taza de avena en hojuelas
- 500 gramos de costillas de res o carne para sudado o una pechuga de pollo
- 1 gajo de cebolla verde
- 1 ramillete de cilantro
- 1 zanahorias finamente picadas o ralladas
- 100 gramos de arverjas
- 500 gramos de papa cortadas en cubos pequeños
- 500 gramos de yuca cortadas en cubos pequeños (Opcional)
- 2 cubos de caldo de carne o pollo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de triguisar o condimento completo
- 1 manojo de espinacas o cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion

1. Colocar las costillas de res en una olla, cubrir con agua fria, un gajo de cebolla, el ramillete de cilantro y sazone con sal y pimienta.
2. Poner la olla a fuego medio bajo y cocine durante 20 minutos.
3. Agregar el caldo de carne o pollo, zanahorias, alverjas, papas, yuca y cocine por otros minutos a fuego medio.
4. Diluir la avena en media taza de agua fria
5. Cuando empiece a hervir de nuevo, reducir a fuego bajo y agregar la avena.
6. Agregar mas agua, si se comienza a secar demasiado.
7. Decore con espinaca o cilantro fresco picado.

Oat's Soup (English version)

- 1 cup Oats for porridge
- 500 grams Stewing beef or chicken breast
- 1 slice green onions
- 1 bunch of coriander
- 1 carrots, finely chopped or grated

- 100 grams of peas
- 500 grams of potatoes cut into small cubes
- 500 grams of cassava cut into small cubes (Optional)
- 2 beef or chicken bouillon cubes
- 1 tablespoon cumin
- 1 tablespoon triguisar or all purpose seasoning.
- 1 bunch chopped fresh baby or spinach coriander
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Place beef ribs in a pot, cover with cold water, a slice of onion, the bouquet of cilantro and season with salt and pepper.
2. Put the pot over medium low and cook for 20 minutes.
3. Add the beef broth or chicken, carrots, peas, potatoes, cassava and cook for another few minutes over medium heat.
4. Dilute half a cup oats in cold water.
5. Bring mixture to boil again, reduce heat to low and add the oats
6. Cook slowly for 10 minutes.
7. Add some water if it's too dry.
8. Garnish with chopped spinach or fresh coriander.