

Sopa de Cereales Mixtos

Description

Normally the soups in our cuisine are very thick and hearty. My kind of soup for a cold day!

Sopa de Cereales Mixtos or Soup of Mix Cereals (English version below)

Sirve 4 a 6 porciones

Ingredientes

- 250 gramos de cereales mixtos (Lentejas negras y lentejas naranja, cebada perlada, alverja amarilla seca, alverja verde seca)
- 500 gramos de Costillas de res o carne para sudado. (Stewing beef).
- 1 gajo de cebolla verde.
- 1 ramillete de cilantro.
- 250 gramos de papa cortadas en cubos pequeños.
- 2 cubos de caldo de carne.
- 1 cucharada de comino.
- 1 cucharada de triguisar o condimento completo.
- 1 manojo de cilantro fresco picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparacion

1. Dejar en remojo los cerales minimo por 4 horas antes de cocinar.
2. Ponga las costillas de res en una olla, cubrir con agua fria, un gajo de cebolla, el ramillete de cilantro, condimento completo y sazone con sal y pimienta.
3. Ponga la olla a fuego medio bajo y cocine durante 30 minutos, o hasta que este cocido.
4. Agrege el caldo de carne o pollo, cereales, papas y cocine por otros 30 minutos a fuego medio.
5. Cuando empieze a hervir de nuevo, reducir a fuego bajo y cocine lentamente durante 30 minutos.
6. Agregar agua caliente si se comienza a secar demasiado.
7. Decore con el cilantro.

Soup of Mix Cereals (English version)

Serve 4 to 6 portions

Ingredients

- 250 grams of soup mix.
- 500 grams of beef or beef ribs to sweat. (Stewing beef).
- 1 slice green onions.
- 1 bunch of coriander .
- 250 grams of potatoes cut into small cubes.
- 2 beef bouillon cubes.
- 1 tablespoon cumin.
- 1 tablespoon triguisar or all purpose seasoning.
- 1 bunch chopped fresh coriander
- Salt and pepper to taste.

Preparation

1. Soak the cereals in water a least for 2 hours before cooking them.
2. Place beef ribs in a pot, cover with cold water, a slice of onion, the bouquet of cilantro, all purpose seasoning and salt and pepper.
3. Put the pot over medium low and cook for 30 minutes, or until cooked.
4. Add the beef broth or chicken, potatoes, cereal and cook for another 30 minutes over medium heat.
5. Bring mixture to boil again, reduce heat to low and cook slowly for 30 minutes.
6. Add hot water if it’s too dry.
7. Garnish with coriander.