



Sopa de Frijoles con Carne

Description

This soup has the flavour of paisa memories and traditions. And I know that my relatives will be proud of this. Our soups are always very hearty and full of flavour.

Ingredientes

- 500 gramos de carne de res
- 4 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla picada.
- 250 gramos de frijol rojo remojado minimo por 6 horas o usar 2 latas de frijoles rojos. (Pinto beans).
- 250 gramos de tomate picado o una lata de tomates.
- 2 cucharadas de pasta de tomate.
- 1 platano verde finamente picado. (Opcional).
- 1 diente de ajo triturado o pasta de ajo.
- 1 cucharadita de comino.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparacion

1. Calentar el aceite en un cacerola y freir las cebollas a fuego medio hasta que esten blandas.
2. Cortar la carne en pedazos pequeños y agregar a la anterior mezcla y freir hasta que este ligeramente dorada.
3. Agregue el agua y deje hervir por 1 hora.
4. Agregue los frijoles, platano verde, ajo, tomates y pasta de tomates y dejar cocer por 30 minutos o hasta que la salsa espese.
5. Agregue la sal y pimienta al gusto.
6. Deje hervir a fuego lento durante unos minutos mas.
7. Sirva con Arepas de maiz, , hogao y salsa de aguacate..

Red Beans Stew (English version)

Ingredients

- 500 grams beef meat.
- 4 cups water
- 2 tbsp oil
- 1 onion chopped
- 250 grams of red beans soaked for up 6 hours or use 2 cans of red beans (Pinto beans).
- 250 grams of chopped tomatoes or 2 cans of chopped tomatoes.
- 2 tbsp of tomato's paste.

- 1 green plantain finely chopped (Optional)
- 1 clove garlic, crushed or garlic paste.
- 1 tsp of cumin
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Heat the oil in a frying pan and cook the onions on a gentle heat until soft.
2. Cut the beef into small pieces and add to the mix and saute until lightly golden.
3. Add the water and let it cook for 1 hour.
4. Add the beans, plantain, garlic tomatoes, and tomato paste and leave to cook for 50 minutes or until the sauce is thick.
5. Add the salt and pepper to taste.
6. Bring to the boil and simmer gently for about a few minutes.
7. Serve with corn dumplings, hogao (tomato and onion sauce) and avocado sauce.