



Sopa de Mute

Description

One of the most traditional recipes of Colombian soups, specifically from the Department of Santander

Sopa de Mute or White Hominy Corn (Pozole) Soup (English version below)

Ingredientes para 4 porciones.

- 3 litros de agua
- 500 gramos de costilla de res o de cerdo
- 500 gramos de callo (Opcional)
- 500 gramos de carne de cerdo
- 500 gramos de maíz blanco o amarillo: pelado y cocido (Ver nota)
- 200 gramos de granos de mazorca
- 200 gramos de frijol verde (barlotti beans)
- 200 gramos de garbanzo cocinado
- 500 gramos de papa peladas y cortadas en cuadros
- 500 gramos de yuca (Opcional)
- 500 gramos de ahuyama picada en trozos pequeños
- 1 rama de perjil
- 1 gajo de cebolla larga
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Cilantro picado y aguacate para decorar

Preparación

1. En una olla grande colocar el agua, las carnes, cebolla y cilantro. Cocinar por una hora y salpimentar al gusto.
2. Agregar los demás ingredientes y dejar cocinar por 45 minutos o hasta que la papa este blanda, pero no desleida.
3. Añadir más agua si es necesario.
4. Decorar con cilantro y servir con arroz blanco, arepa y aguacate.

Nota:

El maíz de mute se consigue normalmente ya cocinado en los supermercados colombianos, pero se puede usar Maíz Blanco seco tipo Mute (Mote Pozolero Mejicano), o Maíz Amarillo Porva o grano grande.

Modo de preparación:

1. Se deja en agua por dos o tres días con unas cucharadas de lejía de ceniza de carbon o una cucharada de bicarbonato.

- ~~2. Se lo cambia el agua diariamente y se agrega mas ceniza o bicarbonato.~~
3. Se lava bien y se cocina en agua limpia por dos o tres horas hasta que abra.

White Hominy Corn (Pozole) Soup (English version)

Ingredients for 4 servings.

- 3 litres of water
- 500 grams of beef ribs or pork
- 500 grams of callus (Optional)
- 500 grams of pork
- 500 grams of White Hominy Corn- Pozole(See note)
- 200 grams of grain sweet corn
- 200 grams of green beans (barlotti beans)
- 200 grams of cooked chickpeas
- 500 grams of potatoes, peeled and cut into squares
- 500 grams of cassava (Optional)
- 500 grams of chopped butter squash into small pieces
- 1 spring onion or scallion
- Salt, pepper and cumin to taste
- Chopped coriander and avocado for garnish

Preparation

1. In a large pot place the water, the meat, onion and cilantro. Cook for an hour and season to taste.
2. Add remaining ingredients and simmer for 45 minutes or until potato is tender, but not melt.
3. Add more water if necessary.
4. Garnish with coriander and serve with white rice, corn cake and avocado.

Note:

Maize is normally found cooked in Colombian supermarkets, but you can use White Hominy Corn (Pozole), or big grain yellow corn.

How to prepare:

1. Leave in water for two or three days with a few tablespoons of coal ash or a tablespoon of baking.
2. You change the water daily and add more ash or baking soda.
3. Wash well and cook in water for two or three hours until it opens.