



Sopa de Pasta con Albóndigas

Description

Esta es una gran comida familiar, todo en uno y tal vez una de los más populares en Colombia. Una sopa abundante y sustancial, llena de sabor y buenos recuerdos.

Sopa de Pasta con Albóndigas – Pasta Soup with Meat Balls (English version below)

Ingredientes

- 500 gramos de carne molida (cerdo, res o ambas)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 100 gramos de miga de pan
- 1 cebolla finamente picada
- 1 zanahoria picada en cubitos
- 3 tallos de apio
- 1 cubo de caldo de carne
- 100 gramos de arvejas
- 100 gramos de maíz tierno
- 250 gramos de pasta (conchitas, letras, bastones u otras)
- 3 a 4 tazas de agua

Preparación

1. Mezclar la carne molida, sal, pimienta negra, orégano, nuez moscada, sal, miga de pan y el huevo.
2. Hacer las bolitas y sofreír en un sartén en tres cucharadas de aceite de oliva por unos minutos hasta que doren un poco.
3. Aparte en una olla con aceite de oliva o canola, sofreír la cebolla y ajo.
4. Luego agregar la zanahoria apio y dorar durante unos minutos al fuego bajo.
5. Agregar 3 tazas de agua, arveja, maíz, albóndigas, cubo de caldo de carne, sal y pimienta al gusto. Mezclar suavemente y cocinar por unos 10 minutos.

~~6. Añadir la pasta y cocinar por otros 10 a 15 minutos o hasta que la pasta este blanda pero no desleída. Servir caliente.~~

This is a great family meal all in one, maybe one of the most popular in Colombia. A hearty and substantial soup, full of flavour and good memories.

Pasta Soup with Meat balls (English version)

Ingredients

- 500 grams ground meat (pork, beef or both)
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon oregano
- 1 tablespoon nutmeg
- 1/4 teaspoon pepper
- 1 egg
- 100 grams bread crumbs
- 1 onion, finely chopped
- 1 carrot diced
- 3 celery sticks
- 1 beef bouillon cube
- 100 grams peas
- 100 grams sweet corn
- 250 grams pasta
- 3-4 cups water

Preparation

1. Mix ground beef, salt, black pepper, oregano, nutmeg, salt, bread crumbs and egg.
2. Make small balls and fry in a pan in three tablespoons of olive oil for a few minutes until lightly browned.
3. In a separate pan with olive oil or canola oil, sauté the onion and garlic.
4. Then add the celery, carrot and fry for a few minutes at low heat.
5. Add 3 cups of water, peas , corn, meatballs, beef bouillon cube , salt and pepper to taste. Mix gently and cook for about 10 minutes.
6. Add the pasta and cook for another 10-15 minutes or until pasta is tender but not diluted. Serve hot.