



Sopa de quinua con carne y arvejas

Sopa de Quinua con carne y arvejas

Ingredientes

- Quinua en grano Doria cocida (150 g)
- Mantequilla (7 g)
- Cebolla cabezona morada (1 Ud)
- Dientes de ajo (2 Ud)
- Tomate chonto (1 Ud)
- Achiote molido (3 g)
- Comino (2 g)
- Carne de Res (500 g)
- Huesos de res (500 g)
- Tazas de agua (5)
- Arveja Zenú (250 g)
- Papa Sabanera mediana (2 Ud)
- Perejil crespo (15 g)
- Cilantro fresco (10 g)
- Sal y Pimienta al gusto

Preparación

1. Calentar y derretir la mantequilla o aceite en una olla a fuego medio.
2. Preparar un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate, el achiote, el comino y la pimienta. Cocinar por unos 5 minutos, revolviendo un par de veces.
3. Añadir la carne de res y mezclar bien con el sofrito, cocinar todo junto por aproximadamente 5 minutos más.
4. Añadir el agua y los huesos, dejar hervir, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento por 45 a 60 minutos o hasta que la carne empiece a ablandarse.
5. Añadir las papas, las Arvejas y la Quinua en grano Doria previamente cocida con agua, pizca de sal y pimienta , aumentar la temperatura y hervir nuevamente. Cocinar a fuego lento por 25 minutos ó hasta que las papas ablanden.
6. Retirar los huesos de res, añadir el perejil, el cilantro y sal al gusto. Revisar punto de sabor, presentar, decorar y degustar.