



Sopa de quinua con carne de cerdo



Fuente: Comunidad Laguna San Martín (Ecuador).

Porciones: 5

Ingredientes:

½ taza de quinua (100 g)
250 g de carne de cerdo
3 papas medianas (300 g)
1 cebolla pequeña (40 g)
2 cucharas de maní, tostado y molido (30 g)
2 dientes de ajo (5 g)
1 cdtta de manteca de color o colorá (5 g)
2 cdtas de culantro (5 g)
1 taza de leche (125 g)
9 tazas de agua (2000 g)
Sal

Preparación

- Hierva la quinua sin sal partiendo de agua hervida durante 30 minutos.
- Cocine la carne cortada en pedazos pequeños junto con la sal, la cebolla y el ajo finamente picados.
- Agregue la manteca de color y deje hervir durante 30 minutos.
- Añada la quinua.
- Incluya las papas peladas y cortadas en tajadas. Hierva durante 15 minutos.
- Una vez cocida la preparación, añada el maní previamente disuelto en la leche y luego el culantro.



Consejo:

Se puede reemplazar la carne por queso y este se añade al término de la preparación.