



Caldo blanco de quinua con carne de cordero



Fuente: Victoria Coila Zapana, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **10**

Ingredientes:

250 g de quinua blanca
10 presas de carne de cordero
1 kg de papa imilla
¼ de chuño blanco (tunta)
100 g de garbanzo
10 hojas de repollo (col)
3 choclos, en rodajas
1 cebolla para el aderezo
Apio al gusto
Sal
Orégano
Pimienta
Aceite

Preparación

- Saltee la cebolla picada en daditos pequeños en un poco de aceite vegetal, con orégano, sal y pimienta.
- Agréguele los trozos de carne. Haga que la carne suelte su jugo y añada 10 tazas de agua. Enseguida incluya el garbanzo, el repollo y el apio.
- Aparte, en una olla a presión, sancoche la quinua en dos tazas de agua fría y sin sal por 15 minutos.
- Una vez que esté cocida la carne, agregue la quinua sancochada y dele un hervor para que suelte su blancura y sabor.
- Luego del primer hervor agregue la papa, el chuño blanco y las rodajas de choclo hasta que se cocinen.
- Sirva en plato hondo y rocíe con perejil.



Consejo:

Las legumbres, como los garbanzos, son una buena fuente de fibra, proteínas y minerales.