Pomì
O Così. O Pomì.

Sopa sencilla de cebada con carne de ternera

Tempo di preparazione: 37 min
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra: al gusto
- Caldo de verduras o de pollo bajo en sodio: 1 litro
- Carne de ternera (o pavo) picada magra: 350 gramos
- Cebolla amarilla, picada: 1
- Comino: 1 cucharadita
- Dientes de ajo, picados: 3
- Palitos de apio picados: 2
- Pasta de cebada seca (sin cocer): 1 taza
- Pimentón: 1 cucharadita
- Sal y pimienta: al gusto
- Un puñado de perejil fresco picado: al gusto
- Zanahorias picadas: 2 a 3

For this recipe we used:

Tomates Orgánico Troceados 750 gr

Preparación

Si buscas una receta fácil y reconfortante para la semana, ¡esta sopa de cebada con carne de ternera es ideal!

1. En una olla, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra hasta que brille pero no humee. Añadir las cebollas, las zanahorias y el apio. Cocinar de 3 a 4 minutos, removiendo regularmente, hasta que se ablanden.
2. Añadir la carne picada y el ajo picado. Sazonar con sal, pimienta, comino y pimentón. Cocinar a fuego medio-alto, removiendo regularmente, hasta que la carne esté totalmente dorada. (Escurrir el exceso de grasa y volver a poner la olla al fuego).
3. Añadir los ***Tomate ecológico troceado*** y el caldo. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añadir la cebada y subir el fuego a medio-alto. Colocar la tapa (dejándola algo abierta) sobre la olla. Cocinar la cebada hasta que esté al dente (entre 8 y 10 minutos).
5. Retirar del fuego y añadir el perejil fresco. Probar y ajustar la sazón a tu gusto.
6. Pasar a los cuencos para servir, ¡y a disfrutar!

Receta de Suzy Karadsheh ***TheMediterraneanDish.com***