Cuchuco de cebada perlada

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

El cuchuco es una sopa espesa de vegetales y maíz, cebada o trigo. Es un platillo típico cotidiano de Colombia. Acompaña tu cuchuco con arepas hechas en casa.

About the Recipe

350 Calories · 9 g Protein · 13 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 cebolla blanca, picada
- 4 dientes ajo, finamente picados
- 1 cebolla de verdeo/cebollín, finamente rebanada
- 3/4 tz / 150 g cebada perlada, enjuagada
- 10 tz / 2,5 lt caldo de vegetales o agua
- 1 ramita cilantro
- 1 tz / 120 g zanahoria, pelada, cortada en cubos
- 2 tz / 240 g papa, pelada, cortada en cubos
- 1 1/2 tz / 240 g guisantes/chícharos, congelados
- 1 aguacate, rebanado
- 1 tomate/jitomate, cortado en cubos
- 1 hora de laurel
- al gusto sal y pimienta

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 6-7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar al sartén, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Agregar el ajo y la cebolla de verdeo y dejar cocer por 2 minutos más.
2. Agregar la cebada a la olla, junto con el caldo de vegetales.
3. Agregar la hoja de laurel y el cilantro y hervir a fuego bajo por 15 minutos. Agregar la zanahoria y la papa y cocer por 8 minutos más o hasta que la papa, la zanahoria y la cebada estén tiernas.
4. Agregar los chícharos y hervir todo a fuego bajo por 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir con las rebanadas de aguacate y tomate.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 350
Grasas: 6 g
    Grasas saturadas: 1 g
    Calorías provenientes de grasas: 15%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 9 g
Carbohidratos: 69 g
Azúcar: 13 g
Fibra: 13 g
Sodio: 2418 mg
Calcio: 73 mg
Hierro: 2 mg
Vitamina C: 22 mg
Betacaroteno: 3855 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 797 mg