

Sopa sencilla de cebada con carne de ternera



Tiempo de preparación: 37 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (4/6 personas)

• Ingredientes

- Tomate ecológico troceado 750g 750 gr
- 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

Para esta receta hemos usado:



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. (Ecurrir 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

- *The Mediterranean Dish*