


Concurso "Culturas conectadas"
 Modalidad Receta

Ficha de la Receta		Nº receta	41
Título de la receta	Sopa de mani		
Región y/o país	Bolivia		
Ingredientes	1Kg de carne de costilla de res ¼ taza de pimiento rojo 1 cebolla picada en cubos ½ tazade de arvejas peladas 1 zanahoria picada 1 un tallo de apio 1Nabo, zapallo.habas. 500gr de macarrones, 250gr de mani blanco 1cda. De orégano 2lt de agua sal pimienta comino y ajo al gusto 4 papas pequeñas picadas . Perejil para decorar.		
Modo de Elaboración	Para Preparar La sopa de mani se debe colocar en una olla la carne con Aceite e incluir cebolla ajo en cubitos hasta cocinar un poco la carne. (se puede usar pollo u otra carne). 2. Añade agua hasta que hierva , añadir la sal y dejar por 15 minutos, Si se trata de costilla de res. 3.Incorporar el mani molido hecho pasta o en su defecto, licuado con un Poco de agua, además incorporar la arvejas, las habas, zapallo y zanahoria 4. Dejar cocer semi-destapada en promedio por 30-40 minutos moviendo Para evitar que se queme el maní 5. añadir los marrones previamente tostados, y dejar aproximadamente por 10 minutos. 6. añadir el orégano y la papa hasta que se cocinen la papa y el fideo. 7. Una vez servida, se decora con el perejil y las papas fritas		
Fotografía de la receta (al menos una)			

Cofinanciado por: