

Sopa Lentejas y Carne con Patacones

(Sopa Lentejas y Carne con Patacones (Kött&Linssoppa med Mjölbanan)

Linser är ett viktigt inslag i det Panamanska köket. Linser är inte bara goda utan också rika på protein, mineral och kostfiber. Som vegetariskt alternativ kan köttet helt enkelt tas bort från denna rätt.

Ingredienser:

500 g kött (grytbitar)

1 kub köttbuljong

1 kub grönsaksbuljong

2 msk olivolja

1 msk D'Elidas

2 dl Gröna linser

0,75 L vatten

1 st gul lök

2 st vitlökskyftor

1 st morot

1 grön paprika

1 knippe koriander & persilja



Stek grytbitarna i en djup kastrull med olivolja och köttbuljong. När köttet inte längre är rött häller du på vattnet och linser. Låt koka ung. 30 minuter. Tillsätt sen grönsaksbuljongtärning, lök, vitlök, morot, paprika och D'Elidas. Rör om. Lägg i några blad koriander och en klick persilja. Låt sjuda ytterligare cirka 30 minuter tills grönsakerna och linserna är mjuka.

Garnera med Patacones. Se recept ovan för dessa. (Soppan äts i Panama ofta också med lite ris på en sidotallrik.)



www.delidas.se