

De trigo pelado - Geschälte Weizensuppe (Peru)

ZUTATEN:

1 Tasse geschälter Weizen
2 große Kartoffeln in Stücken
¾ Tasse grüne Bohnen
1 Karotte, in lange Streifen geschnitten
150 Gramm gehacktes Dörrfleisch
1 Zweig Oregano
Koriander nach Geschmack.
8 Tassen Wasser
Salz nach Geschmack



ZUBEREITUNG:

In einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Wenn es kocht, den geschälten Weizen und das Dörrfleisch hinzufügen, dann die Kartoffeln, die Karotte und den Oreganozweig. Die grünen Bohnen hinzufügen, mit Salz abschmecken und kochen lassen. Anschließend den Koriander hinzufügen, vom Herd nehmen und servieren.