TOASTED BARLEY & VEGETABLE SOUP

PREP TIME	YIELDS	COOK TIME
20 -25 minutes	*3 quarts (about 6–8 servings)*	*40–45 minutes*

INGREDIENTS

- *1 cup barley*
- *2 Tbsp olive oil*
- *1 yellow onion, diced*
- *4 cloves garlic, chopped*
- *1 cup peppers, chopped*
- *1/2 lb. carrots, peeled and chopped*
- *1 cup celery, chopped*
- *1# tomatoes, chopped*
- *12oz of your favorite bean, canned or cooked separately*
- *1/2 tsp dried basil and oregano*
- *1 tsp fresh thyme*
- *freshly cracked black pepper & salt, to taste*
- *6 cups vegetable or chicken broth*
- *1 cup corn*
- *2 cups greens, chopped (like mustard, kale, spinach or swiss chard)*
- *1 handful fresh parsley, chopped*

INSTRUCTIONS

In a large soup pot over medium heat, dry toasted the barley until lightly browned and aromatic. Remove from pot and reserve until later.

Add olive oil and garlic to the large soup pot and sauté over medium heat until fragrant, 1 minute. Add the onion and peppers and sauté over medium heat for about 5 minutes, or until the onion is soft and translucent.

Add the carrots, celery to the soup pot, along with the diced tomatoes (with juices), toasted barley, beans, dried basil, dried oregano, fresh thyme, some freshly cracked pepper, salt and broth.

Stir the contents of the pot to combine and bring the soup to a simmer and stir occasionally, for 30 minutes.

Add corn and greens to combine, and heat through (about 5 minutes in the simmering soup).

Taste the soup and adjust the salt or pepper to your liking. Serve hot, with fresh chopped parsley on top as a garnish, if desired.

RIVER VALLEY EST. 2016 COMMUNITY GRAINS
N·O·F·A ORGANIC FARMERS ASSOCIATION NEW JERSEY
CLEANING + MORE LOCAL SHARE A PROGRAM OF FOODSHED ALLIANCE
Culinary Institute AT SUSSEX COUNTY COMMUNITY COLLEGE
Arbor Restaurant

SOPA DE CEBADA TOSTADA Y VERDURAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN	PORCIONES	TIEMPO DE COCCIÓN
20 -25 minutos	*3 cuartos (aprox. 6-8 raciones)*	*40–45 minutos*

INGREDIENTES

- *1 taza de cebada*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla amarilla, cortada en cubitos*
- *4 dientes de ajo, picados*
- *1 taza de pimientos picados*
- *1/2 libra de zanahorias peladas y picadas*
- *1 taza de apio picado*
- *1 libra de tomates picados*
- *12 onzas de tu frijol favorito, enlatado o cocido por separado*
- *1/2 cucharadita de albahaca y orégano secos.*
- *1 cucharadita de tomillo fresco.*
- *Pimienta negra recién molida y sal al gusto.*
- *6 tazas de caldo de verduras o pollo.*
- *1 taza de maíz.*
- *2 tazas de verduras picadas (como mostaza, col rizada, espinacas o acelgas).*
- *1 puñado de perejil fresco picado.*

INSTRUCCIONES

En una olla grande a fuego medio, tueste la cebada hasta que esté ligeramente dorada y aromática. Retírela de la olla y resérvela para más tarde.

Añada el aceite de oliva y el ajo a la olla grande y saltee a fuego medio hasta que desprenda aroma, durante 1 minuto. Añada la cebolla y los pimientos y saltee a fuego medio durante unos 5 minutos, o hasta que la cebolla esté blanda y transparente.

Añada las zanahorias y el apio a la olla, junto con los tomates cortados en dados (con su jugo), la cebada tostada, las alubias, la albahaca seca, el orégano seco, el tomillo fresco, un poco de pimienta recién molida, sal y caldo.

Remueve el contenido de la olla para mezclarlo todo y deja que la sopa hierva a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 30 minutos.

Añada el maíz y las verduras para mezclarlo todo y calienta (unos 5 minutos en la sopa hirviendo).

Prueba la sopa y ajusta la sal o la pimienta a tu gusto. Sirve caliente, con perejil fresco picado por encima como guarnición, si lo deseas.