

Barley Burger Stew

1lb Ground Beef
1c. chopped onion
½ c. uncooked quick-cooking barley
4 c. tomato juice
1 c. water
2-3 tsp. chili powder
1 ½ tsp salt
½ tsp pepper
½ c. chopped celery
1 c. diced carrots

Cook beef and onion in a 4-quart Dutch oven over medium heat 8-10 minutes, stirring occasionally, until beef is brown; drain.

Stir in remaining ingredients. Heat to boiling; reduce heat. Cover and simmer about 15 minutes or until barley is tender and stew is desired consistency.

Guisado de Cebada y Carne de Res (Vaca)

1 lb Carne molida de Res (vaca)
1 tz de cebolla picada
½ tz Cebada de cocinado fácil
4 tz jugo de tomate
1 tz de agua
2 o 3 cdas de ají en polvo
1 ½ cdas de sal
½ cda de pimienta
½ tz de apio picado
½ tz de zanahoria en cuadritos

Cocine la carne y cebolla en una olla grande (4 litros) por 8 a 10 minutos a una temperatura mediana, moviendo por momentos hasta que la carne este dorada; escurra el agua.

Añada el resto de ingredientes. Hágalo hervir, reduzca el calor, cubra la olla y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que la cebada este cocinada y el guiso tenga la consistencia deseada.

Recipe from University of Tennessee
Extension Service