SOPAS Y CALDOS

Sopa minestrone

Rinde 4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cucharaditas de sazonador italiano o hierbas secas
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)
- 4 tallos de apio, rebanados finamente
- 900g de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de frijoles , pueden ser encurtidos
- 170g de acelga finamente picada
- ¼ taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite de oliva, el ajo, los sazonadores o hierbas, y las hojuelas de chile rojo, si las vas a utilizar . Cocina por 1 o 2 minutos, o hasta que el ajo se dore.

2. Agrega el apio y la col o el bok choy. Tapa y reduce el fuego. Deja cocer por 3 o 4 minutos, moviendo constantemente, hasta que las verduras se suavicen. Agrega la pasta de tomate y el caldo. Deja que suelte el hervor y reduce el fuego.

3. Agrega los frijoles y la acelga. Cocina por 1 minuto más, hasta que se hayan calentado bien los frijoles. Espolvoréale encima el queso y sirve al instante.