



Sopa toscana

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento: Olla grande con tapa, colador

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

Ingredientes

1/2 libra de salchicha italiana molida

1 cebolla amarilla, en dados

2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo

1 lata de 15 onzas de frijoles blancos (norteño, cannellini) sin sal agregada

1/2 cucharadita de pimentón

3 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 taza de agua

2 tazas de leche con bajo contenido de grasa

1 libra de papas rojas, en rebanadas

1/2 libra de col rizada, picada

1 pizca de hojuelas de pimienta roja (opcional)

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Agregue la salchicha a una olla grande y cocine revolviendo ocasionalmente a fuego medio hasta que se dore, aproximadamente 8 – 10 minutos. Divida las salchichas en trozos pequeños mientras se cocinan. La grasa de la salchicha debería evitar que se pegue. Si la salchicha comienza a adherirse al fondo de la olla, agregue una pizca de aceite.
3. Agregue la cebolla y el ajo a la olla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se ablanden. La cocción de las cebollas y el ajo debe ayudar a derretir los trozos marrones en el fondo de la olla.
4. Escurra y enjuague los frijoles en un colador. Agregue los frijoles, el pimentón, el caldo de pollo, el agua y la leche a la olla. Coloque una tapa en la olla y cocine a fuego medio.
5. Agregue las papas a la olla junto con la col rizada. Revuelva la sopa para que la col rizada se mezcle. Una vez que la col rizada comience a sofreír, tape y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.
6. Condimente a gusto y con hojuelas de pimienta roja, pimienta negra y sal.

Información nutricional:

Calorías 240 Grasas totales 10g Sodio 280mg Carbohidratos totales 26g
Proteína 13g