



Sopa de maní de África occidental

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo total: 30 minutos

Equipamiento: Olla grande

Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva O de aceite de sésamo tostado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, cortada en dados, O 1 lata de 10 onzas de pollo (envasado en agua), escurrido
- 1 1/2 cucharaditas de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ají molido
- 3 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 2 latas de 14.5 onzas de tomates guisados
- 6 cucharadas de mantequilla de maní

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Agregue aceite a una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine revolviendo con frecuencia hasta que se vea transparente. Agregue el ajo y el pollo; y revuelva para que se calienten bien.
3. Agregue el curry en polvo, la pimienta negra y el ají molido; y cocine durante 1 minuto más. Baje la temperatura a fuego medio.
4. Agregue el caldo, la pasta de tomate, los tomates guisados y la mantequilla de maní. Caliente a fuego medio y revuelva con frecuencia hasta que los ingredientes se combinen y se calienten bien. Retire antes de que la olla comience a hervir.

Información nutricional:

Calorías 260
Grasas totales 13g
Sodio 820mg
Carbohidratos totales 23g
Proteína 17g