

## SOPA MINISTRONE VEGETARIANA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal para 6 personas



### Ingredientes:

- 1 -2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (28 oz) de tomates, en cubos
- 6-8 tazas de caldo de verduras
- 8 onzas de frijoles (judías) verdes frescas, cortadas y picadas en trozos grandes
- 4 onzas de pasta corta (macarrones, orecchiette, etc)
- 2 tazas de espinacas frescas

### Instrucciones:

1. En una olla grande calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega las cebollas, el apio y las zanahorias, cocina por 5 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes y se hayan ablandado.
2. Agrega la pasta de tomate, el ajo en polvo, el orégano seco, las hojuelas de pimienta roja triturado, la sal y una pizca de pimienta negra, cocina la mezcla durante 1-2 minutos o hasta que esté fragante.
3. Agrega los frijoles, los tomates y el caldo de verduras, cocina durante 10-15 minutos, hasta que la mezcla hierva a fuego lento.
4. Agrega los frijoles verdes (judías) y la pasta, cocinar durante 8 a 9 minutos o hasta que la pasta esté al dente y los frijoles estén tiernos.

5. Incorpora las espinacas frescas hasta que se ablanden un poco, sirve con queso parmesano rallado junto con un trozo de pan tostado, delicioso. ¡Buen provecho!

**Notas:**

\*El tipo de frijoles puede ser el que tu prefieras, rojo, negro o blanco.

\*Si quieres hacer vegana la sopa, solamente omitir el queso parmesano rallado.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)