

SOPA TOSCANA DE FRIJOLES BLANCO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Salen 6 porciones



Ingredientes:

- 3 latas de 15 onzas de frijoles cannellini*, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla amarilla finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias grandes peladas y picadas
- 1 tallo de apio cortado en cubitos
- ⅓ taza de vino blanco*
- 2 tazas de espinacas
- 4 tazas de caldo de verduras*
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- ¼ cucharadita de pimienta negra o al gusto
- ¼ cucharadita de condimento italiano
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de orégano seco

Instrucciones

1. En una olla grande a temperatura media alta agrega el aceite, una vez caliente, agrega la cebolla, saltear y una vez que comience a dorarse ligeramente.
2. Añade el ajo, el apio y la zanahoria, cocinar unos 10 minutos adicionales para que las verduras se ablanden y se doren un poco.
3. Agrega el vino blanco y deja hervir hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
4. Incorpora los ingredientes restantes excepto las espinacas, revuelve bien. Llevar a ebullición, luego tapar y reducir el fuego a bajo. Deja cocer a fuego lento durante 15 minutos.

5. Desecha las hojas de laurel, luego transfiere alrededor de 2 ½ a 3 tazas de sopa a una licuadora, licuar hasta que esté cremosa.
6. Transfiere la mezcla a la olla y revuelve bien para combinar. Si es demasiado espeso, agrega más caldo hasta que alcance la consistencia deseada.
7. Incorpora la espinaca y deja hervir a fuego lento durante unos minutos para permitir que la espinaca se encoja. Ajustar la sal y pimienta y añadir un chorrito de jugo de limón. ¡A disfrutar!

Notas:

*Lo que te quede de la sopa, guarda en un recipiente hermético en el refrigerador de 3-5 días.

*Puedes hacerla para congelarla y disfrutarla cuando quieras. Primero dejar que se enfríe por completo y luego transferirlo a un recipiente seguro para el congelador. Se mantendrá hasta por 2 meses; cuando lo vayas a comer déjala descongelar en el refrigerador durante la noche y caliéntalo en la estufa cuando esté listo para disfrutarlo!

*Esta receta requiere frijoles cannellini, que son frijoles blancos de tamaño mediano, como los frijoles rojos, pero cualquier frijol blanco debería funcionar.

*Si no quieres utilizar vino blanco puedes sustituirlo por consome de pollo, pero el sabor de la sopa utilizando vino es mucho mejor.