

SOPA DE VEGETALES Y FRIJOLES BLANCOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Salen de 6 a 8 porciones



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla amarilla, picada
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 1 rama de apio, picada
- 6 tazas de consomé de vegetales
- 1 lata de frijoles blancos, lavados y escurridos
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de 1 limón
- 130 gr. de pasta corta integral (coditos, minipene, ditali, etc)
- 1 cucharadita de curcuma
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de orégano
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio, una vez que el aceite esté brillante, agrega la cebolla picada, el ajo picado, la zanahoria y el apio, cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se ablande y se vuelva translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Añadir el consomé, los frijoles blancos, el jugo del limón y su ralladura, revolver bien, dejar que hierva, cubre la olla, reduce el fuego y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Incorporar la pasta y cocinar hasta que la pasta esté cocida, según la instrucción del empaque, manteniendo la tapa y revolviendo intermitentemente para evitar que la pasta se pegue al fondo de la olla.
4. Añadir la cúrcuma, la pimienta, la sal y el orégano, mezclar hasta que estén combinados, probar y ajustar condimentos al gusto

5. Servir en platos y acompáñalo con tu pan favorito y listo para disfrutar y ser feliz.

Notas:

*La pasta es mejor que sea una pasta corta, coditos, espaguetis cortados, etc, e inclusive puedes sustituirla por orzo.

*Lo que sobre guarda en el refrigerador en un contenedor herméticamente cerrado hasta por 1 semana y al momento de calentar agregar un extra de consomé de vegetales, por si la pasta ha absorbido el líquido.