



SOPA MINISTRÓN

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 30 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- 90 gr. de margarina La Villita, (sin sal)
- 1/2 tz. de alubias blancas
- 1/2 tz. de chícharos
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 1 calabacita
- 1 apio
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 tz. de caldo de pollo, (concentrado)
- 2 tzs. de pasta de codo
- Sal y pimienta, (al gusto)

MODO DE PREPARACIÓN

Amiga, hoy andamos muy internacionales, pues esta receta es de origen italiano. Es una receta económica, nutritiva y completamente deliciosa.

Nota: para hacer esta toma en cuenta que las alubias (al igual que los frijoles) Las pondremos en remojo durante 8 horas antes. Pasado este tiempo las cubrimos en una cazuela con agua fría y las dejamos cocer durante una hora o hacerlo en la olla exprés para reducir el tiempo.

Cortamos las hortalizas en pequeños cubos. Cuando las alubias están previamente cocidas las escurrimos reservando el líquido. En la cazuela ponemos a calentar 3 cdas. de margarina La Villita y salteamos la cebolla picada durante 3 min. Añadimos las papas, las zanahorias, la calabacita y el apio. Removemos y cocemos durante otros 3 min.

Añadimos el ajo, el caldo de pollo, las alubias, los chícharos, el jitomate y el agua reservada de cocer las alubias cocidas. Calentamos una hora a fuego medio.

Una vez pasado el tiempo añadimos la pasta, dejamos otros 10 min. a fuego medio. Salpimentamos y, ¡servimos!