

SOPA DE HABAS

Deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Chile de árbol
- 4 jitomates
- 1/2 kg. de habas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente enjuagamos $\frac{1}{2}$ kilo de habas secas, y frotamos con las manos. Las colamos y las pasamos a una olla de presión ya agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y tapamos bien.

a fuego medio y cuando la olla empiece a silbar o a salir el vapor, las dejamos 45 minutos. Apagamos el fuego y dejamos

enfriar la olla.

muy importante que antes de abrir la olla de presión, la hayamos dejado enfriar. La destapamos con cuidado.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos durante 5 minutos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante un minuto. Agregamos las habas y mezclamos, si queda muy espesa la consistencia, agregamos un poco de agua. Mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Dejamos hervir a flama baja por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

con unos pedacitos de chile de árbol sofrito y cilantro picado.

Ver video