

SOPA MINISTRONE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- 1 zanahoria
- 1 calabacita o calabacín grande
- 20 Ejotes
- 1 taza de caldillo de jitomate (pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

- 70 g. pasta – Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 1 y $\frac{1}{2}$ litro de agua y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

empiece a hervir, agregamos 70 gr. de pasta de moñito de preferencia, mezclamos y dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos en un colador. La regresamos a la cacerola y le vertemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco con cuidado y apartamos.

una cacerola ponemos 1 litro de agua y prendemos el fuego,

cuando empiece a hervir, agregamos una zanahoria, pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y agregamos 20 ejotes sin puntas y partidos en trozos pequeños. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos la cacerola y agregamos una calabacita grande sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio partido en rebanadas delgadas. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos que la verdura esté suave.

la pasta y $\frac{1}{2}$ litro de caldo de verdura (Si no lo tienen, puede ser agua) Agregamos una taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video