

Sopa de Camote y Col Rizada

Sirves 4

Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó A Pinch of Salt, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, los socios Chef Raquel con el Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de colaboración a los 6 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con Wellness in the Schools, una organización en Nueva York que proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.

Ingredientes:

1 cebolla amarilla grande, picada
3 zanahorias, cortadas en ½ pulgadas medias lunas
2 tallos de apio, cortado en finas ½ pulgadas medias lunas
2 dientes de ajo, aplastados
ramitas de tomillo fresco o 1 cdta. tomillo seco y / o 1 cdta. Orégano seco
1 hoja de laurel
1 (26 onzas) de tomates cortados en cubitos bajos en sodio
4 a 6 tazas de caldo de pollo, caldo de pollo bajo en sodio o agua
2 batatas, peladas y en cubitos
8 a 10 oz col rizada, de tallo y lavado
1 (15 onzas) cannellini frijoles, escurridos y enjuagados
2 tazas pequeña de pasta, como Tubetti o macarrones, ya cocido
Sal y pimienta, al gusto
queso parmesano, opcional



Direcciones:

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una olla grande y pesada.
2. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio, el ajo, el tomillo y el laurel cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, durante 8 a 10 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
3. Agregue los tomates, 6 tazas de caldo de pollo / caldo o agua, la batata y la col rizada. Llevar a ebullición, luego baje el calor y cocine a fuego lento sin tapar durante 30-35 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Deseche la hoja de laurel. Agregar los frijoles, pasta y cocine durante otros 8-10 minutos. Sazone con sal y pimienta y / o espolvorear con queso parmesano.

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com



**Bringing Good Food
For All**