

## Sopa Italiana de la boda con la Cebada Sirves 6-8

*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 libra de albóndigas (receta a continuación)  
8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio o mezcla de un poco de caldo y un poco de agua  
1 cebolla picada  
3 zanahorias, pequeñas en cubitos  
2 tallos de apio, medias lunas delgadas  
2 dientes de ajo, puré  
1-15oz de lata de tomates picados o triturados  
1 libra de escarola fresca o espinaca fresca o congelada, descongelada  
¾ taza de cebada  
¼ de taza de queso parmesano rallado o pecorino, opcional  
Sal y pimienta, según sea necesario



### **Albóndigas:**

16 onzas de carne molida o pavo molido o pollo molido  
Perejil fresco, picado o 1 cucharada. De orégano seco o condimento italiano  
1 huevo grande, batido  
½ taza de migas de pan o 1 rebanada de pan, rasgada en trozos pequeños  
½ taza de parmesano rallado o pecorino, opcional  
1 cucharadita. Sal y pimienta negra

### **Direcciones:**

1. **Hacer albóndigas:** Precaliente el horno a 400 grados. En un tazón grande, agregue la carne de elección y los ingredientes restantes. Añadir 3 cucharadas. De agua y usando sus manos se mezclan para combinar. Trate de no mezclar demasiado. Forma la mezcla de carne en bolitas de 1 pulgada de diámetro (pelotas de golf). Colocar en una bandeja para hornear y hornear durante 20 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. En una olla saltear cebollas, zanahorias y apio. Agregue el ajo, los tomates, el caldo, los verdes, la cebada y cocine durante unos 20 minutos hasta que la cebada esté cocida. Devolver las albóndigas a la olla. Cocine por otros 5-10 minutos.
3. Retire del fuego, agregue el queso, ajuste el condimento según sea necesario y disfrute!

**Chef Raquel Rivera-Pablo**

**A Pinch of Salt, LLC**

[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)

[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)



**Bringing Good Food For All**