



Tailandesa Sopa de Lentejas

Sirves 4-6

La chef Raquel Rivera-Pablo, propietaria de A Pinch of Salt, se graduó con los más altos honores del programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria (ICE) después de completar su internado en Le Bernardin en Nueva York. El chef Raquel sirvió como instructor de nutrición / chef en la Campaña contra el Hambre de West Side, ofreciendo a los clientes un programa de cocina de 12 semanas dirigido a enseñar comidas saludables y económicas que incorporan productos básicos de la panadería con productos agrícolas del mercado. seguridad alimentaria y técnicas clásicas francesas. En la actualidad, el Chef Raquel está llevando a cabo un piloto, una pinchazo de sal: The Restaurant Edition, un entrenamiento culinario gratuito de 12 semanas para residentes de Bridgeport de bajos ingresos que aspiran a ser chefs y emprendedores de alimentos.

Un residente de Bridgeport, Chef Raquel ofrece programación de cocina en Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Centro, LifeBridge / FreshConnections, centros de la tercera edad y para los 7 mercados de los granjeros de Bridgeport. También desarrolló y enseñó la programación para el programa CREATE Culinary Training. El chef Raquel es miembro pendiente del consejo de Bridgeport Food Policy Council y miembro de Bridgeport Farmers Market Collaborative.

Ingredientes:

1 cebolla amarilla mediana, picada
1 cucharada. de jengibre fresco picado o 1 cucharadita. de jengibre molido
1 ½ cucharadas. de curry en polvo
1 tailandesa ají (sustituto de jalapeño o pimienta roja hojuelas)
1 cucharada. de pasta de tomate
¼ de taza de tomates cortados en cubitos, enlatados o frescos
1 taza de lentejas rojas, enjuagadas
1 14-oz puede iluminar, leche de coco sin azúcar
Cilantro fresco, picado, opcional
2-3 cebolletas, en rodajas finas, opcional
Sal y pimienta, al gusto
1 limón, en cuartos, guarnición

Direcciones:

1. Caliente 1 cucharada. de aceite de oliva a fuego medio-bajo en una olla grande y pesada.
2. Agregue la cebolla, el jengibre, el curry y la pimienta de chile si se utiliza. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes, unos 3-5 minutos.
3. A continuación, añadir la pasta de tomate y cocine durante otros 2-3 minutos. A continuación, añadir los tomates cortados en cubitos y las lentejas. Mezclar bien y añadir suficiente agua fría para cubrir sólo las lentejas por 2 pulgadas. Reduce el fuego a bajo y cocine por 35-45 minutos hasta que las lentejas estén suaves y la sopa se espese.
4. Agregue la leche de coco, el cebollín y el cilantro. Mezclar bien. Rectificar la sazón si es necesario con sal y pimienta.
5. Sirva caliente con una rodaja de limón.



Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com