



Black Bean & Corn Soup

Serves 4-6

Chef Raquel Rivera-Pablo, owner of A Pinch of Salt, graduated with highest honors from the culinary program at the Institute of Culinary Education (ICE) after completing her externship at Le Bernardin in NYC. Chef Raquel served as the nutrition/chef instructor at the West Side Campaign Against Hunger providing patrons of the food pantry with a 12-week hands-on cooking curriculum aimed at teaching healthy, budget-friendly meals incorporating pantry staples with farmer's market produce, while covering culinary lessons like food safety and classical French techniques. Chef Raquel recently ran a pilot, A Pinch of Salt: The Restaurant Edition a free, 12-week, hands-on culinary training for low-income Bridgeport residents aspiring to be chefs and food entrepreneurs. She also created the programming and launched the first three 12-week series of the CREATE Culinary Training Program.

A Bridgeport resident, Chef Raquel provides cooking programming for children and adults at Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Center, Wakeman Boys & Girls Club, LifeBridge/FreshConnections, local senior centers and for the 7 Bridgeport Farmers markets. Chef Raquel is a board member of the Bridgeport Food Policy Council and a member of the Bridgeport Farmers Market Collaborative.

Ingredients:

olive oil
1 small onion, minced
2 Tbs. tomato paste
1 tablespoon of ground cumin
2-15oz. cans of black beans, rinsed and drained
1-28oz can of fiery diced tomatoes
1 cup of frozen corn, thawed
4 cups of vegetable or chicken broth or stock
½ bunch of fresh cilantro, chopped

Add in's: limes, avocado, sour cream, cheddar cheese, tortilla chips

Directions:

1. Heat a large soup pot over medium heat, add 1 tablespoon of olive oil then add onion. Cook until onions have softened.
2. Next add tomato paste and cumin. Cook until paste takes on a rusty red color, approximately 5 minutes.
3. Add in black beans, diced tomatoes and corn. Combine. Add enough broth or stock to cover ingredients by 2 inches. Season with salt and pepper. Cook until soup flavors come together and soup thickens, approximately 20 minutes.
4. Remove from heat and add cilantro. Adjust seasoning as needed. Serve soup, add avocado, sour cream, cheese and tortilla chips and enjoy!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com





Sopa de Frijoles Negros y Maiz

Sirve 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 pasantía en Le Bernardin en Nueva York. La chef Raquel fue la instructora de nutrición / chef en West Side Campaign Against Hunger y brindó a los clientes de la despensa de alimentos un plan de cocina práctico de 12 semanas para enseñar comidas saludables y económicas que incorporan productos básicos de despensa con productos del mercado de agricultores, mientras cubriendo las lecciones culinarias como la seguridad alimentaria y las técnicas clásicas francesas. La chef Raquel dirige un programa piloto, A Pinch of Salt: The Restaurant Edition, una capacitación culinaria práctica y gratuita de 12 semanas para residentes de bajos ingresos de Bridgeport que aspiran a ser chefs y emprendedores de alimentos. Ella también creó la programación y lanzó la primera tres cursos de 12 semanas del programa de entrenamiento culinario CREATE.

Residente de Bridgeport, Chef Raquel ofrece programación de cocina para niños y adultos en Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Center, Wakeman Boys & Girls Club, LifeBridge / FreshConnections, centros para personas mayores y para los 7 mercados de Bridgeport Farmers. La Chef Raquel es miembro de la junta del Consejo de Política Alimentaria de Bridgeport y miembro de Bridgeport Farmers Market Collaborative.

Ingredientes:

aceite de olive
1 cebolla pequeña picada
2 Tbs. pasta de tomate
1 cucharada de comino molido
2-15oz. latas de frijoles negros, enjuagadas y escurridas
1-28 oz de lata de tomates en cubos de fuego
1 taza de maíz congelado, descongelado
4 tazas de caldo de verduras o pollo o caldo
½ manojo de cilantro fresco, picado

Opcional: limas, aguacate, crema agria, queso cheddar, chips de tortilla

Direcciones:

1. Caliente una olla grande a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva y luego agregue la cebolla. Cocine hasta que las cebollas se hayan suavizado.
2. Luego agregue pasta de tomate y comino. Cocine hasta que la pasta tome un color rojo oxidado, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue frijoles negros, tomates cortados en cubitos y maíz. Combinar. Agregue suficiente caldo o caldo para cubrir los ingredientes en 2 pulgadas. Condimentar con sal y pimienta. Cocine hasta que los sabores de la sopa se combinen y la sopa espese, aproximadamente 20 minutos.
4. Retire del fuego y agregue cilantro. Ajuste el condimento según sea necesario. Sirve la sopa, agrega aguacate, crema agria, queso y totopos ¡y disfruta!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com

