



SOPA DE FRIJOL CON VERDURAS

Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 200 gr poro en rodajas
- 1 diente ajo picado finamente
- 3 tazas agua
- 250 gr frijoles bayos cocidos y escurridos
- 200 gr granos de elote (1 lata)
- 3 piezas papa medianas cortadas en cubos pequeños
- 1 rama apio picado en cubos pequeños
- 3 piezas zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada salsa de soya
- 1 hoja laurel
- ¼ cucharadita tomillo seco molido
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el poro y el ajo hasta que estén suaves y se tornen transparentes.
2. Vierte el agua a la cacerola junto con el resto de los ingredientes, excepto los frijoles.
3. Deja hervir, baja la flama, tapa y cocina a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las verduras estén cocidas.
4. Agrega los frijoles y cocina 3 minutos más.
5. Sirve y presenta.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

5