

Sopas con Tomate y Habichuelas

10 porciones

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada fina
4 dientes de ajo, machacados
2 tallos de apio (cellery), cortados en cubitos
1 zanahoria grande, cortada en rebanadas finas
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de albahaca seca
Sal y pimienta a gusto
1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
1 lata de 14 onzas de tomates triturados
6 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
1 libra de pechuga de pollo, picada
1 lata de habichuelas rosadas o coloradas, escurridos
1 lata de habichuelas tiernas, escurrida
1 lata de habichuelas blancas, escurridos
1 taza de pasta en coditos
1/3 taza de queso parmesano, rallado

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que estén blandas, aproximadamente 4 minutos.

Agregue el ajo y cocine 30 segundos. Agregue el apio y la zanahoria y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Agregue el orégano seco y la albahaca, 3/4 cucharadita de sal y pimienta al gusto; cocina 3 minutos más.

Agregue los tomates cortados en cubitos y triturados y el caldo de pollo a la olla y hierva. Reduzca el fuego a medio

bajo y cocine a fuego lento 10 minutos. Agregue el pollo y los coditos y cocine hasta que los coditos estén cocidos, aproximadamente 10 minutos. Ajuste la sal y echas las todas las habichuelas. Mezclas bien y lo sirves en tazones. Si desea, espolvoree un poco de queso parmesano sobre las sopas servidas.