

Kids Cook!

Tomato, White Bean and Kale Soup

Home Recipe



INGREDIENTS:

1 Tbsp olive oil
1 medium onion, chopped
1 large carrot, chopped
1 stick celery, chopped
2 garlic cloves, minced
1 14 oz can diced tomatoes
6 cups water
1 Tbsp tomato paste
1 tsp oregano
1 tsp thyme
1 bay leaf
1 medium potato, diced
½ pound kale, chopped
1 can white beans, drained and rinsed
Salt and pepper, to taste
Grated parmesan for serving



TOOLS NEEDED:

Chef's knife
Cutting board
Stock pot
Can opener
Large spoon
Liquid measuring cup
Measuring spoons



PREPARATION:

1. Heat olive oil in pot over medium heat and add onion, potato, carrot, celery, and a pinch of salt. Cook, stirring often, for about 8 minutes. Add garlic and stir for about 30 seconds. Stir in tomatoes and cook for another 5 minutes.
2. Add the water, tomato paste, oregano, thyme, bay leaf, and salt to taste. Bring to a boil, then cover and reduce to a simmer for 10-15 minutes, until all vegetables are almost tender.
3. Add kale and white beans and simmer for about 5-10 minutes, until all vegetables are tender. Remove bay leaf. Add pepper to taste. Serve with grated parmesan cheese.



Sopa de tomate, frijoles blancos y col rizada (kale)

Receta para Casa



INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de olivo
1 cebolla mediana picada
1 zanahoria grande picada
1 racimo de apio picado
2 dientes de ajo bien picados
1 lata de 14 onzas de tomates en trozos
6 tazas de agua
1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
1 hoja de laurel
1 papa mediana picada en cubitos
½ libra de col rizada picada
1 taza de frijol blanco, sin el jugo y enjuagado
sal y pimienta al gusto
queso parmesano rallado al servir



UTENSILIOS NECESARIOS:

Un cuchillo de cocina
Tabla para picar
Olla para caldo
Abrelatas
Cuchara grande de cocina
Tazas de medir para ingredientes líquidos
Cucharas de medir



PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite de olivo sobre una flama no muy alta y agregue la cebolla, la papa, la zanahoria, el apio y una pizca de sal. Cocine los ingredientes revolviendo todo frecuentemente por 8 minutos. Agregue el ajo y revuelva por aproximadamente 30 segundos. Agregue los tomates y cocine todo por otros 5 minutos.
2. Agregue el agua, la pasta de tomate, el orégano, el tomillo, la hoja de laurel y sal para darle sabor. Hierba todo, luego cubra y reduzca la flama hasta hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que la verdura este casi blanda.

3. Agregue la col rizada y el frijol blanco y hierva a fuego lento de 5 a 10 minutos hasta que toda la verdura este blanda. Remueva la hoja de laurel. Agregue pimienta para darle sabor. Sirva la sopa con queso parmesano rallado.