

Sopa de Frijoles Canarios



Ingredientes

Papas: 4 Unidades

Caldo de verduras: 2 Litros

Carne de ternera cortada en cubos: 500 grs

Cilantro: c/n

Cúrcuma: 1/2 cdita

Ajo: 2 Dientes

Puerro: 1 unidad

Semillas de cardamomo: c/n

Azucar: 1 cdita

Canela En Polvo: 1/2 cdita

Cebolla: 1 unidad

Comino molido: 1 cdita

Frijoles canarios: 100 grs

Pasta de tomate: 2 cdas

Sal y Pimienta: c/n

Tostadas: c/n

Preparación de la Receta

- En una sartén con aceite sofreír *cebolla* y *puerro* a fuego medio.
- Agregar el *ajo* y el *comino*, cocinar dos minutos y reservar.
- Añadir caldo y los trozos de carne.
- Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos, retirando la espuma de la superficie.
- Incorporar los frijoles el *cardamomo* la *cúrcuma*, la pasta de *tomate* y el azúcar.
- Tapar y cocinar durante una hora.
- Incorporar las papas y rectificar la sazón
- Cocinar sin tapar 20 minutos más.
- Servir con pan tostado, un chorro de *jugo de limón* y *cilantro*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-frijoles-canario>