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