



Guiso Minestrone

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cubitos pequeños
- 3 zanahorias, cortadas en cubitos pequeños
- 3 tallos de apio, cortados en cubitos pequeños
- 4 dientes de ajo picados
- 8 onzas de setas o champiñones, cortados en cubitos pequeños
- 2 pimientos morrones de cualquier color, cortados en cubitos pequeños
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- ½ bolsa de espinacas congeladas (8-10 onzas)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de tomates en cubitos
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados
- 28 onzas de agua (puede utilizar la misma lata de los tomates triturados para medir)
- ½ libra o 2 tazas de macarrones (coditos) pequeños, secos
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, las zanahorias y el apio. Saltee por unos 5 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse un poco.
2. Agregue el ajo y cocine unos 30 segundos más.
3. Agregue los champiñones y los pimientos morrones. Saltee durante 5 minutos.
4. Sazone añadiendo la sal, pimienta negra, albahaca, orégano y las hojuelas de pimienta roja. Revuelva para combinar las especias con las verduras.
5. Agregue las espinacas y revuelva durante 2 minutos, hasta que la espinaca comience a descongelarse.
6. Añada los frijoles, los tomates, el agua, los macarrones y el vinagre de sidra de manzana. Revuelva para combinar todos los ingredientes.
7. Deje el líquido del guiso hervir. Luego, reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la olla y cocine a fuego lento por 10 a 12 minutos. Revuelva el guiso una o dos veces para evitar que se pegue a la olla. Cocine hasta que los macarrones estén cocidos a la consistencia que usted desee.
8. Sirva el guiso caliente y disfrute.