

# CABBAGE SOUP



Servings

6-8 People



Cook time

50 Minutes



Calories

50 Calories

## INGREDIENTS:

- 1 head of cabbage
- 1 onion diced
- 2-3 carrots sliced
- 3-4 cloves garlic, minced
- 6 cups vegetable or chicken broth
- 1 can diced tomatoes
- 1-2 bay leaves
- Salt and pepper

## STEPS FOR COOKING:

1 Chop the cabbage, dice the onion, slice the carrots and celery, and mince the garlic.

2 In a large pot, heat a little olive oil over medium heat. Add the diced onion, carrots, and celery. Sauté for about 5-7 minutes until the vegetables are softened.

3 Add the minced garlic and cook for another minute until fragrant.

4 Stir in the chopped cabbage, diced tomatoes (with juice), broth, bay leaves, and any optional potatoes. Add salt and pepper to taste.

5 Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to low. Cover and let it simmer for about 30-40 minutes, or until the cabbage is tender.

6 Taste the soup and adjust seasoning if needed. If using, add fresh herbs during the last few minutes of cooking.

MORE RECIPES AT [WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES](http://WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES)

# SOPA DE REPOLLO



Porciones

6-8 Personas



Hora de cocinar

50 Minutos



Calorias

190 Calorias

## INGREDIENTES:

- 1 cabeza de repollo
- 1 cebolla picada
- 2-3 zanahorias en rodajas
- 3-4 dientes de ajo, picados
- 6 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1-2 hojas de laurel
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1

Pique el repollo, corte la cebolla en dados, corte las zanahorias y el apio y pique el ajo.

2

En una olla grande calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada, las zanahorias y el apio. Saltee durante unos 5-7 minutos hasta que las verduras se ablanden.

3

Agregue el ajo picado y cocine por un minuto más hasta que esté fragante.

4

Agregue el repollo picado, los tomates cortados en cubitos (con jugo), el caldo, las hojas de laurel y las papas opcionales. Agrega sal y pimienta al gusto.

5

Hierva la mezcla y luego reduzca el fuego a bajo. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante unos 30-40 minutos, o hasta que el repollo esté tierno.

6

Pruebe la sopa y ajuste el condimento si es necesario. Si las usa, agregue hierbas frescas durante los últimos minutos.

7

Retire las hojas de laurel antes de servir. ¡Sirva la sopa en tazones y disfrute!

MÁS RECETAS EN [WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES](http://WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES)