

TOMATO SOUP



Servings

4 Servings



Cook time

40 Minutes



Calories

125 calories

Ingredients:

- 4-5 fresh tomatoes chopped or 1 can 28 oz of crushed tomatoes
- 1 medium onion chopped
- 2 cloves garlic minced
- 2 cups vegetable or chicken broth
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper to taste

Steps for Cooking:

1 Sauté the Aromatics: In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add the chopped onion and sauté for about 5 minutes, until it becomes soft and translucent. Stir in the minced garlic and cook for another minute, until fragrant.

2 Add the Tomatoes: If using fresh tomatoes, add the chopped tomatoes to the pot. If using canned tomatoes, add them along with their juice. Stir and let the tomatoes cook down for about 5-7 minutes until they soften.

3 Pour in the Broth: Add the vegetable or chicken broth to the pot and stir to combine.

4 Simmer: Bring the soup to a gentle simmer. Let it cook for about 15-20 minutes, stirring occasionally.

5 Blend the Soup: Using an immersion blender, blend the soup until smooth (or carefully transfer to a regular blender in batches). If you prefer a chunkier soup, blend it less.

6 Season and Serve: Taste the soup and season with salt and pepper as needed.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

SOPA DE TOMATE



Porciones
4 porciones



Hora de cocinar
40 minutos



Calorías
125 calorías

Ingredientes:

- 4-5 tomates frescos picados o 1 lata 28 oz de tomates triturados
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Saltear las Aromáticas: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la

1 cebolla picada y sofríe durante unos 5 minutos, hasta que quede suave y translúcida. Agregue el ajo picado y cocine por un minuto más, hasta que esté fragante.

2 Agrega los tomates: Si usas tomates frescos, agrega los tomates picados a la olla. Si usas tomates enlatados, agrégalos junto con su jugo. Revuelve y deja que los tomates se cocinen durante unos 5-7 minutos hasta que se ablanden.

3 Vierta el caldo: agregue el caldo de verduras o pollo a la olla y revuelva para combinar.

4 Cocine a fuego lento: Lleve la sopa a fuego lento. Déjalo cocinar durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente.

5 Licue la sopa: Con una licuadora de inmersión, licue la sopa hasta que quede suave (o transfírela con cuidado a una licuadora normal en tandas). Si prefieres una sopa con más trozos, licúala menos.

6 Sazone y sirva: Pruebe la sopa y sazone con sal y pimienta según sea necesario.