

Sopa de col rizada y frijoles blancos

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajo, medianos o grandes, picados
- 6 tazas de frijoles cannellini o blancos cocidos
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de salvia fresca picada o 1 cucharadita de salvia seca
- De 1/4 a 1 cucharadita de sal de mar
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 5 tazas de hojas de col rizada picadas (unas 6 hojas grandes) o berza
- 1/4 de taza de harina de maíz finamente molida
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

Caliente una olla grande. Cuando esté caliente, añada el aceite y sofría la cebolla hasta que esté blanda. Agregue el ajo y saltee hasta que esté aromático pero no dorado. Agregue los frijoles, el caldo, el agua, la pasta de tomate y la salvia. Revuelva con sal, pimienta y la col rizada. Cocine a fuego lento unos 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Revuelva de vez en cuando y reduzca el fuego si la mezcla empieza a hervir. En un tazón aparte, mezcle la harina de maíz, el jugo de limón, 2 cucharadas de agua y revuelva. Vierta esta mezcla lentamente en la sopa y revuelva bien para evitar la formación de grumos. Cocine a fuego lento otros 10 a 15 minutos hasta que espese.