



(Almost) Instant Soup

NIBBLEDISH CONTRIBUTOR

Ingredients

- 1 big onion - 1l chicken or vegetables stock - 1 block frozen spinach - 1 can of green peas - Bay leaf - A couple of cayenne peppers - Sweet dried pepper (optional) - 3tbsp tomato sauce ===== - 1 cebolla grande - 1 litro de caldo de pollo o verduras - 1 bloque de espinacas congeladas - 1 lata de guisantes - 1 hoja de laurel - Un par de cayenas - Una ñora (opcional) - 3 cucharadas de tomate frito

Instructions

This is an almost instant soup and definitely a lot healthier than "true" instant soups. Most of the stuff needed can be ready in your kitchen to use it whenever you want a healthy and tasty dinner. 1. Drop a little of olive oil into a saucepan, and cooked the cut onion on a low heat. 2. In the meantime unfrozen a little bit the block of spinach using the microwave. Do not discard the water. It will be used as well. 3. Add the bay leaf and peppers to the saucepan and stir for a minute. 4. Add the spinach and green peas (and the water they might contain) 5. Add the stock and let everything cook for about 5-8 min. 6. Add the tomato sauce and stir one more minute. Done! Ready to eat or to freeze ===== Esta es una sopa riquísima y casi instantánea. Definitivamente más saludable y más sabrosa que cualquier sopinstant que compres por ahí. La mayor parte de los ingredientes los puedes tener listos en tu despensa para cuando te apetezca una cenita rica. 1. Sofríe en una olla(con poquito aceite) a fuego lento la cebolla bien cortada. 2. Mientras tanto descongela un poco las espinacas en el microondas. No deseches el agua que suelten, también la usaremos. 3. Añade el laurel, las cayenas y la ñora y remueve durante un minuto. 4. Añade las espinacas y los guisantes (incluyendo el agua que puedan contener) 5. Añade el caldo y deja que se cocine durante unos 5-8 min. 6. Para terminar añade el tomate frito y remueve durante un minuto. ¡Hecho! Ya está lista para comer o para congelarla.