

# Sopa de Carne Sustanciosa

**Makes:** 6 Porciones

Esta sopa deliciosa y sustanciosa se puede servir para el almuerzo o para la cena. Las sobras se pueden congelar para comer más tarde.

## Ingredients

- 1/4 pound** lomo de res para rostizar, descongelado y cortado
- 1 tablespoon** aceite vegetal
- 3 cups** agua
- 2 cups** calabaza de invierno, picada (o 2 tazas de repollo picado finamente)
- 1/2 cup** cebolla picada
- 1** tallo de apio
- 1 teaspoon** ajo, picado finamente
- 1/2 teaspoon** orégano seco
- 1 tablespoon** perejil, picado (opcional)
- 1/4 cup** macarrones (coditos de pasta) seco (secos)
- 1** tomate grande, cortado (o 1 lata, aproximadamente de 15 onzas, de tomates bajos en sodio cortados)
- 1/2 cup** pimiento verde, cortado finamente
- 1/2 teaspoon** sal
- 1/2 teaspoon** pimienta negra

## Directions

1. En una olla grande, dore la carne en el aceite a temperatura media a alta durante 8 a 10 minutos. Escorra la grasa.
2. Agregue el agua, calabaza, cebolla, apio, ajo y orégano. Si usa perejil, agréguelo también. Mézclelo bien.
3. Ponga la olla a hervir. Reduzca la temperatura y cocine durante 20 minutos.



4. Añada los macarrones, tomate, pimiento verde, sal y pimienta.
5. Siga cocinando a fuego lento durante 20 minutos. Sirvalo caliente.

## Notes

Consejo para cocinar carne rostizada: La temperatura interna recomendada para la carne rostizada es de 145 grados F, medido con un termómetro de alimentos.